ماكس تشابمان

قالت وكالة هسينخوا للانباء ستستثمر الصين ٦٥.٨ مليار يوان (١١ مليار دولار) في قطاع الطاقة العام المقبل بزيادة ٢٠ في المائة عن عام ١٩٩٣.

وسيؤدي ذلك الى زيادة توليد الطاقة في شتى انحاء الصين بنسبة ٩.٢ في المائة الى ٨٩٠ مليار كيلووات ساعة ومن المتوقع ان يصل الانتاج هذا العام الى ٨١٥ مليار كيلووات ساعة بزيادة ١٥ مليار كيلووات عن المتوقع.

وستوفر الحكومة المركزية ٤٠ في المائة من النفقات الجديدة لعام ١٩٩٤ بينما سيتم تمويل الباقي على مستوى الادارة المحلية.

بطرق كثيرة، ينظر الى ماكس تشابمان، كمدير تنفيذي حالم لشركة نومورا للسندات المالية. ومن قبل كان تشابمان، ذلك الرجل المطلع على خبايا الامور فيما يتعلق بعالم المال في وول ستريت. حيث كان رئيسا لشركة كيدر وبيبودي وعندما استاجرته نومورا التي تعتبر اكبر شركة للسمسرة في العالم، في عام ١٩٨٩، ليصبح اول اميركي يدير العمليات الاميركية لمؤسسة يابانية ، راى فيه المدراء في الشركة، كمفتاح يفتح الطريق امام نومورا اليابانية للدخول في اسواق المال الاميركية ولقد ظلت شركة نومورا الدولية للسندات المالية وهي المعروفة بالحروف NSI، والتي تعتبر الفرع الاميركي لشركة نومورا، طوال ٣٩ عاما في نيويورك، دون ان تحقق فائدة تذكر.

واليوم وبعد مرور اربع سنوات على العقد الذي وقعه تشابمان مع نومورا ومدته خمس سنوات يسعى هذا المدير الاميركي للحصول على ترقية من شركة نومورا فهو يقول: «الى حد ما، سنقول لي نومورا: نريد منك ان تقوم بعمل اكبر، والا فانني سأقرر القيام بعمل آخر».

ويستطيع تشابمان الذي يبلغ من العمر ٥٠ عاما، ان يبني لنفسه مركزا قويا فقد قطع شوطا طويلا في جعل شركة نومورا الدولية للسندات المالية NSI تغدو كشركة اميركية. فقد فطمها عن الاعتماد على العملاء اليابانيين، حتى غدا ٩٠٪ من عملائها اليوم هم من الاميركيين.

كما انتفخ راسمالها من ٣٧٧ مليون دولار الى ٨٤٠ مليون دولار، كما تبلغ موجوداتها الان قرابة ٤٠ بليون دولار، ويعمل فيها ٨٥٠ مستخدما والافضل من ذلك ، ان هذه المؤسسة ، قد جنت ارباحا تبلغ قيمتها ٤٠ مليون دولار، وفقط عن الفترة الممتدة من شهر نيسان الى ايلول ١٩٩٣ (وهي الان على الخط كي تجني ارباحا تبلغ قيمتها ١٠٠ مليون دولار حتى اذار عام ١٩٩٤)، مثلما يقول تشابمان، الذي يؤكد «اننا كنا قزما في اميركا قبل اربع سنوات مضت، اما الان فاننا شركة جيدة، قوية، متوسطة الحجم».

ويرغم ذلك فان نجاح تشابمان لا يزال محوطا بالشبهة، وبصورة خاصة داخل نومورا التي اصبحت تتصنت بصورة قوية عما يعرف داخليا باسم شركة ماكس التي تضم مشروعين اسسهما تشابمان لتدارا بصورة مستقلة عن شركة نومورا، وذلك لحساب تشابمان الخاص. والمشروعان اللذان اسسهما تشابمان لحسابه الخاص هما «موران غروب» التي اسست في تشرين الاول ١٩٩٢ والثاني شركة CCM كابيتال.

ويرى العديد من الخبراء في السندات المالية، ان انشاء هاتين الشركتين لحساب تشابمان سيثير نزاعا بين ماكس تشابمان وشركة نومورا التي التزم تشابمان بالعمل معها. ويقول روي سميث استاذ المال في كلية ستيرن لادارة الاعمال التابعة لجامعة نيويورك، وهو ايضا خبير في الوول ستريت:«يخلق هذا انقساما بين موظفيه وبين نشاطاته الرئيسية (الخاصة) اذ كيف تتوقع من ماكس ان يعطي اخر دولار معه واخر ١٠ دقائق من نشاطه ليضعها في نشاطات غير نشاطاته التجارية الخاصة؟ ويضيف روي انه في الوقت الذي ترغب فيه المؤسسات اليابانية في اعطاء صلاحيات اوسع لجذب المدراء التنفيذيين الاميركيين الكبار الا ان هذا «يتطلب ترتيبات خاصة من الصعب التساهل معها في شركة اميركية كبيرة، وذلك لب النزاعات الكبيرة» ويقصد روي بذلك ان هذه الترتيبات الخاصة لا تنطبق على شركة نومورا الدولية للسندات المالية NSI، لانها تعتبر فرعا اميركيا للشركة اليابانية نومورا.

ويؤيد تشابمان في ذلك الرئيس المشارك معه في شركة NSI وهو الياباني جنوبتشي يوجي فهو يقول: «مقارنة بالنجاح الذي حققه والذي حققناه معا لهذه الشركة، لا اعتقد ان مثل هذا الترتيب جيدا له. ولا تزال مصادر مقربة لنومورا تقول ان رؤساء اليابانيين غير مرتاحين لنشاطات تشابمان الخارجية، وانهم يحاولون ممارسة شيء من السيطرة على هذه النشاطات.

وقبل الاول من تشرين اول الماضي، لم يكن بامكان نومورا الحصول على موافقة رسمية من تشابمان للاشراف على نشاطاته التجارية الخاصة. ولم يكن تشابمان سعيدا عندما سالته مجلة بيزنس ويك اسئلة تتعلق بصفقات اعماله الخاصة، والتي حصلت المجلة على تفصيلاتها من الوثائق والمقابلات المكثفة التي اجرتها مع مدراء في الوول ستريت ومع موظفين سابقين في شركة نومورا هذا وانكر تشابمان وجود اية نزاعات بينه وبين الشركة، الا انه اعترف ان وجود اعمال من جانبه يعتبر غير عادي بالنسبة للمتعاملين في وول ستريت، ولكنه اضاف، ان كون هذه الاعمال غير عادية،لا يعني انها «تعاملات خاطئة» ويقول تشابمان ويؤكد على ذلك نومورا نفسها، ان جميع نشاطات اعمال مكشوفة وموافق عليها من قبل نومورا قبل ان يبدا بالعمل معها ، وذلك بموجب الاتفاق بينهما في شهر تشرين الاول الماضي، وهو الاتفاق الذي من احد بنوده ضرورة مراجعة نومورا لكل عمل تجاري يقوم به تشابمان الذي يقول: « كل ما يعنيه الاتفاق ان تعمل الشركة جيدا وانا استفيد، الا ان ذلك يحقق الراحة لنومورا التي تعرف ما يجري ويدور.» ويقول تشابمان ان اولوياته واضحة وهي ان «عملي الشخصي الخاص ياتي في المرتبة الثانية بالنسبة لعمل الشركة». ويقول تشابمان ايضا انه يقضي قليل من الوقت في العمل في شركتيه اللتين تقعان في نفس المبنى الذي تحتل نومورا مكاتبها فيه، وهو المركز المالي العالمي، وان زيارته لمجموعة موران التي اسسها هي نادرة، حيث «يذهب هناك في المناسبات لتناول الساندويشات مع موظفي الشركة».

وكان تشابمان قد اعطى شركة CCM التي اسسها في كانون الاول عام ١٩٩٢، وجعل غاي ميديتي رئيسا لها، مبلغ ٢٥ مليون دولار لاستثماره فيها ويقول تشابمان ان CCM قد اشترت حتى الان شركتين صغيرتين بمبلغ ٣ ملايين دولار وان نومورا تعرف بذلك وقد سمحت له بممارسة نشاطات تجارية خاصة طالما ان ذلك لا يؤثر على ارباح نومورا.

بقي ان نقول، ان تشابمان الذي يمتلك طائرة نفاثة من طراز GULFSTEEM 3 ومزرعة كبيرة في وويمنغ وهنغارا في فرجينيا، كان غبيا بطيء الفهم، الا انه وعلى حساب منحة من فريق لكرة القدم ، استطاع ان يحصل على درجة جامعية من جامعة نورث كارولينا ومع ذلك فقد حقق لشركة نومورا ارباحا اكثر مما كانت تتوقعها عند توقيع العقد معه في عام ١٩٨٩. ولذا يقول هيتوشي توتونورا نائب رئيس مجلس ادارة نومورا، ان على رؤساء تشابمان ان يقرروا ما اذا كانت مساهماته في الشركة تساوي كل تعاملاته التي يدور الجدل حولها.


● تشابمان الذي يقول ان تعاملاته غير عادية ولكن ذلك لا يعني انها خاطئة .

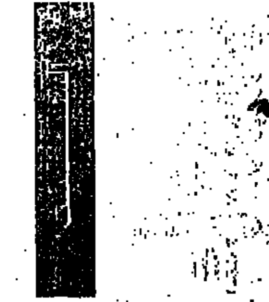

● مقر شركة نومورا في نيويورك التي يمتلكها تشابمان

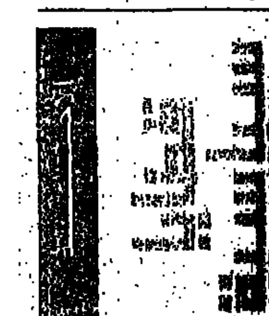
الخميس ٣٠ رجب ١٤١٤ هـ - الموافق ١٣ كانون الثاني ١٩٩٤ - العدد (١٦٣) - السنة الثانية، عمان - المملكة الاردنية الهاشمية

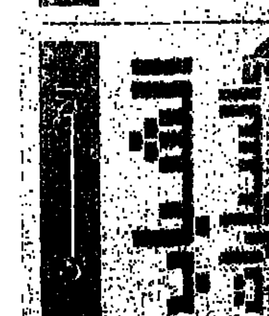
● المرأة الاردنية تشارك في الحياة العامة

ملاحق اسبوعية تصدر عن جريدة

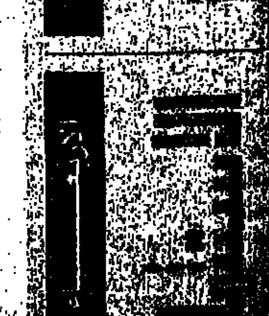














المرأة والفن

المـــرأة .. هل هي وقود الشائعات؟!



الكالسيوم ضروري للحامل

حين تصبح المراة حاملا، فان عليها مضاعفة كمية الكالسيوم التي تتناولها بحيث تكون لتغذية شخصين الام وجنينها. والكالسيوم عنصر اساسي لبناء عظام الجنين الذي يستمده من مخزون امه من هذا العنصر. وينصح الاطباء الام الحامل بتناول ١٠٠٠ ملغم بدلا من ٥٠٠ ملغم يوميا ابتداء من اليوم الاول وحتى الولادة.

وهذه الكمية تعادل نصف لتر من الحليب او ١٠٠ غرام من الجبنة الغنية بالكالسيوم او خمس عبوات صغيرة من اللبن، مع مضاعفة الكمية اثناء فترة الارضاع.

كما من الضروري تناول الماء بوفرة يوميا اذ ان كل نصف لتر من الماء يحتوي ٧٠ ملغم من الكالسيوم.

معظم الآراء حتى الانثوية منها تجمع على أن المرأة هي الأكثر قبولا ونشرا للشائعات

كتبت سوسن صلاحات :

قال احدهم بين الصدق والكذب قيراطان فقط، فساله من حوله باندهاش كيف ذلك وبينهما الاف الاميال قال ان ما تراه العين هو بالتاكيد صادق وما تسمعه الاذن كاذب وبين العين والاذن قيراطان فقط ونتساءل نحن اين تقع الشائعة بين متين، وهل فعلا صدقت المقولة بان المراة هي اكثر ترويجا للشائعة من الرجل.

الفنانون الاكثر عرضة للشائعات

الاشاعة اكثر التصاقا بالوجوه المعروفة في مجتمعنا وهم اكثر من غيرهم لانهم في دائرة الضوء وحياتهم عرضة للقال والقيل علاوة على ان الناس تتابع كل ما يتعلق بهم بما في ذلك حياتهم الخاصة بكل ما يعنيه ذلك من تحول المجتمع الفني الى مرتع للشائعات.

■ الفنانة امل الدباس تعلق حول الموضوع بالقول انها ترى ان المجتمع الذي تسري فيه الشائعات مجتمع غير مثقف وهو بالسذاجة التي تمكنه من تصديق الاقاويل دون التاكد منها وهذا ما يجعلها سهلة الانتشار.

وتضيف: الفكرة السائدة بان المراة اكثر ترويجا للشائعات وهي ناجمة عن الدور الهامشي الذي تلعبه المراة في المجتمع فلا تجد المفيد الذي يشغل وقتها، وتفتقر للثقافة والوعي اللذين يؤهلانها لنبذ هذه الاحاديث وعدم ترويجها اما فيما يتعلق بها شخصيا من اشاعات فترى الفنانة امل الدباس انها لا تعدو ان تكون اقاويل سخيفة لا تحب الخوض فيها او حتى استذكارها.

■ الشاب محمد مجاسنة قال ردا على سؤال حول ما اذا كان قد ظهر بحياته شائعة، وكيف اوقفها؟ قال نعم فقد ظهرت حولي شائعات في قريتنا بان خطبتي قد تمت مما اثر على حياتي الشخصية، ولكن لم احاول حتى ايقافها فهي ليست شائعة خطيرة تستحق التبرير ولا تعود باثر سلبي كبير، واعتقد ان الشخص المروج للشائعة يكون في العادة على قدر من الذكاء ويملك القدرة العالية على اقناع الناس ولا يعاني من اي مرض نفسي انما يعتقد انه يستطيع تحقيق ذاته من خلال الحصول على خبر اما المتقبل للشائعة فهو في رايي انسان مريض يسهل التاثير عليه.

● هل المراة اكثر ترويجا للشائعة من الرجل؟

- يرى السيد مجاسنة بان المراة بطبيعتها تختلف عن الرجل فحبها للثرثرة وتوفر الوقت الكافي لتناقل الاحاديث بالاضافة الى رغبتها بان تكون موضع اهتمام وبالاخص عندما تكون غير متعلمة ولا تستطيع اثبات ذاتها بطرق سليمة ولاتملك قدرة على اقناع النساء من حولها. لان المراة بشكل عام اكثر تقبلا للاخبار لشوقها الزائد مما يدفعها لترديد شائعة عليها تجد من يهديه من روعها ويزيد من انتشار الشائعة بالتاكيد.

■ هايل خوالدة يرى ان المراة هي السبب الرئيسي لوجود الشائعة في المجتمع ومما لا شك فيه انه اذا كان الشيطان استاذ الرجل فانه تلميذ المراة والمراة ناقلة للشائعات لغريزة مزروعة فيها وهي حبها في خوض الحديث عن الاخرين ولكونها لا تجد ما يشغلها وغالبا ما تكون نواة الشائعة امراة بدافع الغيرة كما ان انتشار الشائعة بين النساء هو اكثر من الرجال بسبب موقع المراة الحساس وباعتبار ان مجتمعها هو الاكثر عددا والاقل تعليما وثقافة الامر الذي يجعل من مجتمع النساء ارضا خصبة للشائعات هذا علاوة على ان المراة تنفرد باسلوب مميز في نقل الشائعات واضاف السيد خوالدة بان اخماد الشائعات في مهدها يتطلب نشر التعليم والثقافة ومحاولة اطلاع المجتمع على الحقائق للتخفيف من عواقب نشر الاقاويل التي لا تستند للحقائق ومن الطرائف التي نسمع بها وتتعلق بالشائعات قصة ذلك الرجل الذي ظهرت في حياته شائعة اثناء انتخابات ٩٣ حيث وصلته اخبار ملفقة بان زوجته لم تنتخب المرشح الذي يريد مما ادى به الى رمي يمين الطلاق عليها ولم تعد الى ذمته الا بعد ان ادت اليمين امام القاضي لتؤكد بانها انتخبت الشخص الذي يريده الزوج.

■ السيدة ام رامي قالت: نستطيع ان نقول بان الشائعات تنتشر بكثرة في مجتمعنا لنقص الثقافة العامة وعدم الاطلاع على الحقائق وعدم انشغال الناس بامور جدية اضافة الى ان الفراغ يتيح لمروجي الشائعات الانشغال باخبار الاخرين. ولكن ماذا عن الاتهامات القائلة بان المراة اكثر ترويجا للشائعات في ذلك تقول ام رامي اعتقد ان المراة المثقفة والواعية لا تنطبق عليها هذه العبارة فهي تشغل وقت فراغها بامور مفيدة كالاسرة والبيت وزيادة معلوماتها بالمطالعة وقد تنتشر هذه الظاهرة بين النساء الجاهلات اللواتي لا يدركن مساوىء مثل هذه التصرفات وهذا لا يعني انه لا يوجد رجال اكثر براعة في تطوير وترويج الشائعات لدرجة انني اقول بان الرجال اكثر كيدا من النساء فمكائدهم عامة ومكائد النساء شخصية جدا.

■ جميل ماجد تحدث عن تعرضه شخصيا للشائعات بالقول: لقد تعرضت لشائعة ادت الى فسخ خطوبتي وذلك لانني كنت احاول تفنيد ما كان يشاع عني عند خطيبتي وذلك لايماني بانه لا يجب علي الانحدار الى مستوى ناقلي هذه الشائعات مما جعل خطيبتي تعتقد انني لا املك ما يؤكد كذب ما سيشاع وصممت على فسخ الخطوبة لذلك اوجه كلمة لمروجي الشائعات راجيا منهم الكف عن مثل هذه الممارسات وتوجيه اهتماماتهم الى امور مفيدة وسياتي يوم يكون فيه هؤلاء انفسهم ضحايا الشائعات التي قد تهدم حياتهم.

وعن موضوعنا عما اذا كانت المراة هي وقود الشائعات قال السيد ماجد: المراة بطبيعتها ماهرة في ترويج الشائعات وذلك لان الواقع الذي تعيشه يجبرها على ذلك ومن الغريب ان تؤيده في الراي كل من اعفاء احمد ورولا محمود حيث وجهتا التهمة لبنات جنسهما حيث تريان ان هذه العبارة صحيحة مائة بالمائة لان نفسية المراة مختلفة عن الرجل فهي تحاول اسباغ الاثارة على حديثها واعطاء ما هو جديد حتى تكون هي المرجع لنساء الحارة وقالت بان الظاهرة تنتشر بين الطبقات غير المثقفة وغير المسؤولة بالذات.

■ ويرجع وصفي ابو قرعة زيادة انتشار الشائعة من قبل النساء الى الدور المناط بالمراة في المجتمع وتنشئتها الاجتماعية التي تجعلها تحول كلمة واحدة تسمعها الى مائة كلمة ويقول مع ان الشائعة تنتقل في وسط ثقافي متدن الا اننا نعيش في مجتمع على مستوى جيد من الثقافة وعلينا معرفة اساس الشائعة ومصدرها قبل تصديقها لان هناك شائعات سياسية واقتصادية تؤدي الى اضطراب جماهيري يجب تفاديه كما يحتم ذلك على مروج الشائعة ان يدرك النتائج المترتبة على شائعته قبل نقلها.

■ اما منال عودة فتقول ان جنس ناقل الشائعة يعتمد على طبيعته فكما تنقل المراة الشائعات فان الرجل له شائعات سياسية واقتصادية ينقلها هو سواء بقصد او بغير قصد فالرجل والمراة كلاهما متهمان في هذا الجرم واعتبره جرما لما يسببه من قلق وتوتر نفسي كما قد يهدم اسرة بكاملها واذا كان ذو مضمون سياسي او اقتصادي فإنه يتسبب ببلبلة بين افراد المجتمع.

■ رندة حسن تجد ان المراة افضل مروجة للشائعات فاجتماعاتها الكثيرة مع النساء وعدم ايجاد المواضيع المهمة للطرح، والتي بحاجة الى ثقافة معينة تسمح بالتطرق الى هذه المواضيع واقول هذا من تجربة قد مررت بها اثرت على مجرى حياتي كان مصدرها امراة لذلك اقول لهؤلاء اللاتي لا هم لهن سوى نقل الشائعات: انهن يجب ان يقرن الاحداث بحقائق ويتحدين صحتها ومصدرها هذا ولا نعتبر ناقلها انه مريض نفسي الا اذا كان يهدف الاساءة بنقل الشائعة او اختراعها من الاصل.

راي الدين في الشائعات وناقليها

لكن ما هو راي علماء الدين وعلم النفس الاجتماعي في موضوعنا هذا ؟

المرأة والفن



● رندة حسن ● منال عودة ● د. موسى جبريل

رأي علم النفس: الشائعة غير الكذبة ولها اسبابها السياسية والنفسية

■ الدكتور موسى جبريل من قسم علم النفس الاجتماعي من الجامعة الاردنية يقول ان الشائعة هي اخبار او احاديث يتناولها الناس دون التاكد من صحتها على الرغم من انها في كثير من الاحيان يكون مبالغا فيها وتفتقد الى التماسك المنطقي ويعود انتشارها لوجود دوافع ورائها سواء من حيث اسباب اطلاق الشائعة او من حيث تقبل الناس لها، وتختلف الشائعة عن الكذب، لان الكذب اختلاق شيء غير موجود في غالب الاحيان او تحريف شيء موجود باهداف منها تبرير سلوك ما او تعويض عن نقص ما كالتبجح او تحقيق رؤية متخيلة او طموح متخيل يشبع حاجة ما اما الشائعة فهي ليست كذبا في كل الاحيان وفي غالب الاحيان تنطلق من واقع او من حاجة جماعية او من خوف جماعي فيتضخم الخبر او يختلف ولكن انطلاقا من واقع اجتماعي فالشائعة ليست فردية بينما الكذب يغلب عليه طابع الفردية واهم ما يميزها انها هادفة وذات قاعدة او ذات اساس اجتماعي بينما الكذب يغلب عليه الطابع الفردي، والاشاعة تتميز بالغموض وتنشا في اجواء الغموض لعوامل منها وجود الخوف الجماعي كما ان هنالك اشاعات تعبر عن اماني.

● ما هي الشائعات الاكثر انتشارا في مجتمعنا ؟؟

يقول د. جبريل : الجانب الاول ناخذ مثالا عليه بانتشار اشاعات الكوارث او الاعتقالات الجماعية او انخفاض سعر العملة وهذه تعبر عن قلق وخوف وعدم ثقة وهذه غالبا لا تاتي من فراغ وتكثر في المجتمعات التي تسودها الانظمة التسلطية، اما النوع الثاني فيتمثل في عكس النوع الاول مثل اشاعة عن ارتفاع الرواتب او انخفاض اسعار سلعة ما وهناك الانواع الاخرى من الاشاعات اقل خطورة تطلق للتسلية والدعابة وقد تكون مقصودة اوغير مقصودة وامثلة المقصودة اشاعات الدعاية السياسية والحرب النفسية وقد استخدمت منذ القدم بالحروب بهدف تحطيم معنويات الجمهور وتنجح مثل هذه الاشاعات.

● ما هي عوامل انتشار الشائعة؟

عوامل انتشار الشائعة تتصل بالبنية الثقافية والمعرفية لدى المجتمع وبقدر ما تعبر الاشاعة عن مخاوف او حاجات او اماني بقدر ما تنتشر فالاشاعات التي تتعلق بالفضائح الجنسية يسهل انتشارها بدرجة اكبر في المجتمعات ذات الثقافة المغلقة والمتزمتة كما يسهل انتشار الاشاعة المتعلقة بالجاسوسية في المجتمعات في ظل اوضاع امنية مضطربة، ويسهل انتشار اشاعات تتعلق بالاقتصاد في مجتمعات العالم الثالث اكثر مما هي في مجتمعات العالم الغربي نظرا لعدم اليقين في تلك المجتمعات ولعدم الثقة التي تنشا عن اساس واقعي وتجارب متعددة، ومن عدم الصدق في اعلام الدولة.

ويسترسل في حديثه قائلا:

كما تنتشر الاشاعات الخرافية في الثقافات التي تسودها العقلية اللاعلمية والغيبيات فكثير من المرات نسمع بحدوث اشياء اعجازية ويصدقها الاخرون رغم انها تتصف باللامنطقية ورغم انها ضد المنهج العلمي في التفكير مثل هذه الشائعات لا تجد مناخا صالحا للانتشار في نطاق مجتمع يسوده التفكير العلمي ولا يقبل الا التفسيرات القائمة على منهج علمي.

انتشار الشائعة لا يرتبط بالفرد كفرد انما يرتبط بنوع الشائعة وسياقها التاريخي والاجتماعي فليست كل شائعة قابلة للانتشار ولا تنتشر الا اذا مست واقع الجمهور ومخاوفه او امانيه وطموحاته واحلامه. لذلك فإن كثيرا من الشائعات تموت في مهدها او تنتشر فقط في جماعة ضيقة وعموما اذا كان مروج الشائعة مريض نفسيا قال:

فيما يتعلق بمروج الشائعة ليس بالضرورة ان يكون انسانا غير عادي وهذا يعتمد على طبيعة الشائعة فاذا كانت مقصودة بهدف الحرب النفسية كما يحدث في الحروب وبعض المجتمعات التي بينها صراع فهي قاعدة مقصودة ومبنية على اسس علمية قد يقوم الشخص والجماعة التي تروج الشائعة بدراسة خصائص الخصم النفسية والاجتماعية حتى يعرف مواطن الضعف فيها لتنتشر الاشاعة. وتتحقق الاهداف في تحطيم معنوياته اما بعض الشائعات فتنطلق للتسلية وهنا يروجها شخص يتسم بعدم المسؤولية وعدم الالتزام الاجتماعي وفي احيان اخرى يروج الشخص الشائعة بهدف الاساءة وانطلاقا من عامل الكراهية ضد فرد تقتصر عليه الشائعة او ضد جماعة او طائفة وهنا يكون التكوين الشخصي للفرد متضمنا الكراهية والعدوان وهناك خلاف في البنية الشخصية لمن يطلقون الشائعات وذلك استنادا الى الهدف والواقع في اطلاق الشائعة وفي كل الاحوال لا تنتشر الا اذا مست شيئا مهما لدى الجماعة التي تقصدها الشائعة. ولا يوجد فرق بين الجنسين في نشر الشائعة ولا في تصديقها والعوامل التي قلتها تنطبق على المراة كما الرجل ولكن قد تترك اثار طبيعة الشائعة على المراة اكثر من الرجل في مجتمعنا هذا.

والمهم للمراه هو مهم رجل في بعض الاحيان والقضية واحدة والاهمية واحدة، والمشاركة وان اختلفت في طريقتها فالاهتمام واحد والمشاركة واحدة.

● ام رامي ● وصفي علي ● رولا محمود

راي الدين

■ الدكتور يوسف علي من قسم العقيدة في كلية الشريعة بالجامعة الاردنية، يقول بان الشائعة تاتي بمعنى الذيوع والانتشار وهي اخبار يتناقلها الناس دون تثبت من صحتها وتحقق من صدقها، وفي القران الكريم قصص كثيرة عن الشائعات ففي قصة يوسف عليه السلام شاع بين الناس في قصر العزيز ان امراة العزيز تراود فتاها عن نفسه وقد شغفها حبا وقد قالت النساء هذا الكلام دون التثبت من صدقه وحقيقة هذا الكلام من الحب الذي بلغ حد الضلال.

كما انتشرت شائعات كثيرة على سيدنا محمد وعلى زوجته عائشة ولكنها فندت بكلام انزله الله في كتابه الكريم، وكانت كلها بدافع الكراهية لسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام وبهدف الاساءة له ولآل بيته.

● وماذا عن العقوبة التي يتلقاها مروج الشائعة ؟

يقول د. يوسف علي: لا شك في ان الشائعة اذا كانت مضرة ولا اساس لها من الصحة فان صاحبها يعاقب والعقوبة تختلف من الشائعة واخرى فربما تكون شائعة عقوبتها تعزيرية وهذا في الغالب يترك لتقدير الحاكم او تغريم او سجن وهذه كلها عقوبات قضائية وهناك عقوبات حدية عندما تروج الشائعات التي تهتك باعراض الناس (القذف) زورا وبهتانا وقد جاءت عقوبتها في قوله تعالى:

"والذين يرمون المحصنات ثم لم ياتوا باربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة ولا تقبلوا لهم شهادة واولئك هم الفاسقون"، وفي هذه الاية الكريمة عقوبة القاذف وهي الجلد ثمانين جلدة وعقوبتان ادبيتان او معنويتان الحكم بفساد وعدم قبول شهادتهم وبالتالي فالعقوبة الاخروية هي الاثم العظيم عند الله، وقال الرسول (صلى الله عليه وسلم) انها من السبع الموبقات.

● هل المراة اكثر ترويجا للشائعات من الرجل ؟

في رايي لا والسبب ان هذا يعتمد على مدى ايمان الانسان بغض النظر عن كونه ذكرا ام انثى فاذا ضعف ايمانه قل خيره ومثل هذا يتقبل الشائعة بسرعة. اما اذا زاد ايمانه فإنه يتحصن من ذلك فيتقل او تنعدم فيه الشائعة بغض النظر عن الذكورة والانوثة.

● كيف نستطيع ايقاف الشائعة ؟!

من الصعوبة بمكان ايقاف الشائعة اذا ما انتشرت ولكن يتوقف ذلك على الشخص نفسه فهو يستطيع اذا وصلته الشائعة ان يكذبها ويحاول دحضها اذا كانت خطيرة واذا كانت عادية في امثالها وعدم نقلها لمنع انتشارها.

مصرية و ٢٢ اختراعا في ٣ اعوام

المهندسة المصرية ليلى عبد المنعم التي دخلت عالم الاختراع منذ ثلاثة اعوام فقط سجلت حتى الان ٢٢ براءة اختراع تم تنفيذ العديد منها داخل مصر في وقت تعاقدت معها احدى الشركات البريطانية على شراء ٢١ اختراعا تعمل السيدة ليلى على الفراغ تسجيلها حاليا.

من المخترعات الطريفة التي سجلتها المهندسة ليلى غسالة بحوضين الاول للملابس البيضاء والثاني للملونة، ويستخدم الحوضان نفس المياه التي تنتقل من الحوض الاول للثاني تلقائيا بعد ان يفرغ غسيل الابيض، وفي ذلك توفير للوقت والجهد والمال.

الخميس ١ شعبان ١٤١١هـ
الموافق ١٢ كانون الثاني ١٩٩٦م
العدد (١١٣) السنة الثانية

هكذا من الأصل

الاديبة الاردنية... بين الواقع والطموح

الادب النسائي في الاردن شبه معدوم
وغياب التشجيع هو السبب

لعل الظاهرة الرئيسية التي تلفت نظر الدارس والمتابع للحركة الادبية في الاردن تكمن في تدني نسبة مشاركة المراة في النشاط الادبي مقارنة مع عدد الادباء المحليين، حيث لا تتجاوز نسبة مشاركتها - كما تشير بعض الدراسات - «٨» بالمائة ، مما يعني وجود صعوبات حالت وما زالت تحول دون مشاركة فعالة للمراة في هذا الحقل الحيوي.

... وهذه الظاهرة الرئيسية التي يمكن ملاحظتها فيما يتعلق بحركة الادب النسائي دون كبير عناء، ليست الوحيدة فهناك ظواهر اخرى منها ان معظم الاديبات كتبن وما زلن يكتبن باسماء مستعارة مثل، فتاة الشرق، فتاة المدينة... وكذلك صمت او توقف معظم الاديبات الاردنيات عن الكتابة لفترات طويلة.

● تريز حداد ● شهلا الكيالي ● غرة السعيد

كتب - ناصر عارف :

■ تريز حداد: النظام الذي لا يواجه العصر بإبداعه القوي هو نظام ضعيف

■ شهلا الكيالي: والدي كان السبب في لجوئي للاسم المستعار

■ غرة السعيد: لا تقللوا من شأن ما تكتبه المرأة

من المؤكد ان اسئلة كثيرة تحمل علامات استفهام كبيرة تثار في هذا الشان وفي مقدمتها السؤال الكبير.. ما الذي ادى الى قصور مساهمة المراة في الحركة الادبية؟.. ثم تاتي بعد ذلك اسئلة مثل.. ما الذي يدعو الاديبة الى الكتابة باسم مستعار؟ وما هي الاسباب التي تدعوها الى الصمت او التوقف عن الكتابة؟... ثم كيف يمكننا الارتقاء بمستوى مشاركة المراة في الحركة الادبية؟

طرحنا هذه التساؤلات على عدد من الاديبات فكانت هذه الشهادات، ولكن قبل عرضها لا بد من التاكيد على ان هدفنا في هذا التحقيق هو التركيز على الصعوبات التي تواجه المراة الاديبة وليس البحث فيما يسمى «بادب المراة».. «ذلك اننا من المؤمنين بمقولة ان الادب واحد سواء ابدعه رجل او ابدعته امراة

الدولة هي المسؤولة

تقول الاديبة تريز حداد في تعليقها على ظاهرة انخفاض مشاركة المراة في الحركة الادبية: اني احمل مسؤولية تدني هذه النسبة بالدرجة الاولى الى الدولة، ولا اقول الحكومة - حيث ان المخصصات المادية التي ترصد لوزارة الثقافة في ميزانية الدولة قليلة ولا تكاد تذكر مع ما يخصص للوزارات الأخرى، وكان الامر يجري على عكس ما ينبغي ان يكون عليه، فنحن نعلم ان اي نظام لا يواجه العصر بإبداعه القوي هو نظام ضعيف، ومن هنا يمكنني القول ان شح الرصيد المادي المخصص للادب والثقافة لا يساعد في دعم الحركة الادبية بشكل عام ويؤثر بالتالي على مشاركة المراة في النشاط الادبي، هذه الجهة الاولى التي احملها المسؤولية اما الجهة الاخرى، فهي الصحافة، والامر لا يحتاج الى كبير عناء لكي نلاحظ ان المساحة التي تخصص للمراة الاديبة في الملاحق الثقافية التي تصدرها الصحف اليومية لا تكاد تذكر مع تلك المساحة التي تمنح للكاتب او الاديب مما يعني ان محرري هذه الملاحق لا يتعاملون مع الانتاج الادبي على اساس الابداع، بل ان عامل الجنس - اقصد جنس الاديب - هو المعيار الذي يتحكم في عملية النشر، وهذا ظلم بحق الادب وليس بحق المراة الاديبة فحسب ولست بحاجة هنا للحديث عن قلة عدد المجلات التي تهتم بالثقافة والادب في بلدنا فالامر واضح ولا يحتاج الى تعليق.

اما الدكتورة غرة السعيد فتقول في هذا الشان اري ان اسبابا كثيرة تحول دون مشاركة المراة بشكل فعال في الحركة الادبية فربما تكتب المراة ولكن هنالك من يقمع هذه الكتابة فلا تستطيع البوح بما كتبت، وربما تكتب المراة ولكن هذه الكتابة لا تجد طريقها الى النشر وانا شخصيا اواجه صعوبة كبيرة في نشر انتاجي الادبي عندما اكتب ثم دعني اسأل من يقرأ للمراة اذا كتبت؟

الكتابة باسم مستعار

هذا عن الاسباب التي ادت الى انخفاض مشاركة المراة في الحركة الادبية، ولكن ماذا عن الاسباب التي تدعو الاديبة الى الكتابة باسم مستعار؟

تعكس لشهلا الكيالي من الاديبات الاردنيات اللاتي لجان الى هذا الاسلوب للتعبير عن ابداعهن في بداية حياتهن الادبية وقد اتخذت من.. ابنة الشرق.. اسما مستعارا لها فما الذي دعاها لذلك؟

تبرر الاديبة شهلا ذلك بقولها: لقد كان للكتابة باسم مستعار قصة طريفة بالنسبة لي، حيث اذكر في نهاية الخمسينات، وعندما كنت طالبة في مدرسة الزرقاء الثانوية، ان موجه اللغة العربية قام بزيارة المدرسة وطلب من المعلمة الاطلاع على بعض دفاتر التعبير، فجذب انتباهه موضوع كنت قد كتبته تحت عنوان «الشرق» فطلب من المعلمة التعرف الى صاحبة الموضوع وما ان حضرت اليه حتى بادرني بالسؤال عن عدم مشاركتي في الانتاج الادبي والثقافي الذي يقدمه الطلبة وينشر في جريدتي الدفاع وفلسطين، فاخبرته بان والدي يمنعني من ذلك.

انصت للحظة ثم خاطبني قائلا: اذا كان الامر كما تدعين فلماذا لا تكتبين باسم مستعار وليكن «ابنة الشرق» وبالفعل بدات منذ ذلك الحين بنشر انتاجي الادبي مستخدمة هذا الاسم.

وتمضي شهلا الكيالي في حديثها قائلة: عدم رغبة والدي كانت السبب الاول في لجوئي الى الكتابة باسم مستعار اما السبب الاخر فقد كان نابعا من ذاتي وذلك بسبب حدوث بعض الامور التي لم يكن يرتضيها المجتمع للمراة الادبية في ذلك الوقت وما زال يرفضها حتى الان، مثل تعرضها لمضايقات من العديدين اذا ما ذكرت الكاتبة اسمها الصريح او عنوانها على انتاجها الادبي.

التوقف عن الكتابة

الظاهرة الثالثة التي تستحق التوقف عندها هي صمت او توقف الاديبة عن الكتابة لفترات طويلة فما هي الاسباب التي تقف وراء ذلك؟

تعلل الدكتورة غرة السعيد وهي اديبة لجات الى الصحف منذ الستينات ذلك بقولها: اسباب كثيرة دعتني الى الصمت واولها الدراسة فقد منحتني الحكومة الهولندية عام «٦٢» بعثة لدراسة الماجستير، الامر الذي جعلني اولي جل اهتمامي للدراسة وبالتالي التوقف عن الكتابة لكنني وما ان عدت الى عمان حتى استانفت الكتابة الا ان ظروفي العائلية منعتني من مواصلة ذلك، ثم جرى بعد هذا ان تمت اعارتي من قبل الامم المتحدة لدولة اليمن كخبيرة للشؤون الاجتماعية فانحصرت كتاباتي على الوجدانيات، وفي عام «٦٧» عدت الى عمان وعينت مسؤولة عن اللجنة الوزارية العليا لاغاثة النازحين ومكثت في هذا المنصب حتى عام «٩٠» تفرغت بعدها للكتابة باللغة الانجليزية فقد شعرت بضرورة الكتابة للقارىء الغربي وذلك من اجل ازالة وصمة العار التي يعتنقها ذلك القارىء عن المجتمع العربي هذا بالاضافة الى ان قضيتنا الاول - قضية فلسطين - كانت بحاجة الى طرح على المستوى الدولي، وهذا ما كان

الحل كما تراه الاديبات

.وبعد... وفي ظل هذا الواقع المتردي للمراة الاديبة صار لا بد من وقفة مراجعة... لنسال ببساطة: كيف يمكننا الخروج من هذا الشلل الكاسح والارتقاء بمستوى مشاركة المراة في النشاط الادبي؟

الاديبة شهلا الكيالي تطمح من جانبها بان تسعى وزارة الاعلام والثقافة والمؤسسات الثقافية في الاردن الى تبني الاعمال الابداعية الجيدة بحيث تتولى طباعتها ونشرها. كما تتمنى على الصحف والمجلات الا يكون المشرف على الملحق الثقافي شخصا واحدا وان توكل هذه المهمة الى لجنة متخصصة تعمل على انتقاء افضل الاعمال الابداعية التي تستحق النشر وذلك من اجل تجاوز المزاجية التي تسيطر على عقلية محرر الملحق الثقافي عند نشر هذه الاعمال.

الدكتورة غرة السعيد ترى ان تشجيع المراة الاديبة على الكتابة يجب ان يكون من خلال ايجاد مؤسسات ودور نشر لهذه الغاية وتقترح بان تكون هذه المؤسسات مؤسسات نسائية كما هو الحال في الدول الغربية التي عملت على انشاء مثل هذه المؤسسات من اجل تشجيع المراة على الكتابة.

كذلك تتمنى على المسؤولين الذين اوقعهم حسن حظهم للاشراف على ما يقدمه الاخرون من نتاج افكارهم في الملاحق الثقافية، الا يقللوا من شان ما تكتبه المراة، كما انها تدعو الى ضرورة عقد ندوة متخصصة من اجل مناقشة الاسباب التي ادت الى ضآلة مشاركة المراة في الحركة الادبية.

المعدة هي السبب

يداهم بعض الاباء والامهات فزع مروع مبرره ان اطفالهم مصابون بحساسية من الطعام اذ تصل نسبة الوالدين الذين يعتقدون ذلك الى ٢٥٪ في حين اثبتت الابحاث الطبية ان نسبة الاطفال المصابين بحساسية فعلا تكاد لا تصل الى ٤٪ من الاطفال.

وفي تقرير نشره فريق من الباحثين في جامعة جونز هوبكنز اكدوا فيه ان بعض الاباء والامهات يسيئون فهم هذه الحالة المرضية الناتجة في الاساس عن وجود اضطرابات حادة في المعدة وليس نتيجة لحساسية مفرطة من الطعام.

[illegible]

دموع الأطفال ومدلولاتها

لن تكون محبوبا عند بكائك عبارة ضارة لشخصية الطفل

يختلف مدلول دموع الطفل عند بلوغه ثلاثة اشهر عنه في سن الرابعة من عمره مما يتطلب من الوالدين ادراك ذلك ليتصرفوا مع طفلهم بطريقة تربوية ناضجة. وقبل بلوغ الطفل شهرين من العمر فان الطفل لا يبكي لكونه جائعا او انه قد بلل ثيابه بل بحاجة الى الشعور بالاطمئنان النفسي من قبل امه. اما اذا استمر بكاء الطفل رغم تلبية والدته لاحتياجاته النفسية لا يجب ترك الطفل يبكي اكثر من ربع ساعة دون التعرف على سبب بكائه. وفي هذه الحالة حمله بين ذراعي الام او هز سريره كي تساعديه على النوم العميق واذا ما تواصل بكاؤه بعد تناوله رضعته من الحليب فانه لا يتوجب على الام اعطاءه المزيد من الحليب خوفا من اصابته بمغص معوي وقد يتعرض الطفل الرضيع بين الفترة والاخرى لالام في معدته بسبب وجود بعض الغازات ولكنها سرعان ما تختفي، ويكفي للام ان تعاطي طفلها «ملهاية» كي يتوقف عن البكاء وذلك في معظم الحالات.

وبعد ان يتجاوز سن الثلاثة اشهر فان الطفل يبدأ في التعرف على احتياجاته ورغباته معبرا عنها بصرخات وطرق بكاء مختلفة. ولكل طفل حالة خاصة به يتميز فيها عن غيره. ولا تتوفر حتى الان تفسيرات علمية دقيقة في اختلاف الاطفال للتعبير عن انفسهم واحتياجاتهم وتنحصر اساليب التعبير للطفل على طريقة استجابة الام لبكائه وعلى سبيل المثال اذا ما بادرت الام للاستجابة للطفل منذ البداية والصرخة الاولى فان الطفل سيحتفظ بصرخته الاولى كي تقوم الام بالاستجابة الى احتياجاته وعادة ما تكون الصرخة قوية ومدوية في الحالات الخطيرة. اما اذا قامت الام بهز سرير الطفل بعد ان تنهمر دموعه فانه سيعتاد على ذلك بحيث يدرك ان انهمار الدموع تعني بالنسبة لوالدته هز سريره فطرق الاتصال تعتمد في الدرجة الاولى بين الام وطفلها على سرعة استجابة الام. وقد يبكي الطفل احيانا بحرقة مهما كانت درجة استجابة والدته. وعادة ما يكون توقيت هذا البكاء في ساعات ما بعد الظهر وفي المساء في حدود الساعة السادسة ويتواصل البكاء رغم اعطائه رضعته وهز سريره وسبب ذلك حالات توتر يتعرض لها الطفل ويريد تفريغها عن طريق البكاء وغالبا لا يفيد احتضانه او اللعب معه. والطريقة الافضل هو تركه حيث سيهدأ بعد مرور عشرين دقيقة او في غضون ساعة من الزمن.

ومع بداية تعلمه الكلام ما بين سن ١٤ - ١٨ شهرا يصبح لجوء الطفل للبكاء اقل اذ ان دموع الطفل في هذا السن هو تعبيرا عن الاحساس بالالم او عند الخوف من شيء ما. ويكفي ان تقوم الام باحتضانه واسماعه بعض عبارات الحب والحنان ليشعر بعدها بالاطمئنان فقد يكون الالم الفسيولوجي نابعا عن حاجته للرعاية النفسية من امه التي عليها الانتباه الى عدم تعويده للحمل بين ذراعيها بمجرد بكائه والا فان ذلك سيشكل عبئا كبيرا على الام في حين ان باستطاعتها تهدئته دون الحاجة الى حمله بين ذراعيها.

وعند بلوغ الطفل سن ما بين ٣ - ٤ سنوات فانه يصبح اكثر صعوبة للتعرف عن مدلول دموع الطفل واسبابها. فحين ذهاب الطفل للمدرسة فانه قد يمارس البكاء لاسباب عدة اما ان تكون طريقة معاملة مدرسه قاسية او ان زملاءه يسخرون منه او قد يكون بسبب عدم ملازمة امه له. ويعتبر بكاء الاطفال عموما اسلوب تهدئة للتوترات العصبية التي قد يتعرض لها في مواقف معينة والبكاء بمثابة قطرة الماء الاولى لشجرة جفلت اوراقها ذابلة. ويشرب زدابت فعل الطفل لكثير من الانقباضات وهذا شيء طبيعي للتعبير عن نفسه وتاكيد وجوده والتي ستساعد فيما بعد لتشكل شخصيته. ويفيد كثيرا جلسات الام مع طفلها واستفسارها عن احوالها باسلوب رائق وهادئ وذلك للتعرف على اسباب توتره العصبي حيث قد يكون لا يجرؤ على اظهار بعض الامور الخاصة خوفا من عقاب والديه، وعندما تتعرض دميته للكسر او التلف فانه يبكي بحدة ويكفي ان تقوم الام باصلاحها بطريقة او باخرى من اجل ارضاء الطفل وتهدئته ويحتاج الطفل حتى في سن الثالثة او الرابعة الى ذراعي والدته وهز سريره وذلك حسب درجة بكائه وصراخه مع احاطته بجو من الحب والحنان ليشعر بالاطمئنان النفسي. ولا يمكن ترك الطفل يفعل ما يشاء ويعبث بكل شيء دون توجيه وفي هذه الحالة يجب عدم طبع قبلة على وجنة الطفل للتخفيف عن حدة بكائه. واما اذا ما احسن الطفل التصرف في امر ما فعلى الام مكافأته بقبلة حب مع التلفظ بعبارات الحب والحنان. فالقبلة الصامتة غير مسموعة نفسيا لدى الطفل، ويعتبر منع الطفل من البكاء وحرمانه من هذا الاسلوب للتخفيف عن شحنات التوتر التي يتعرض لها خطأ كبير يؤثر سلبيا على شخصيته عند نضوجه كما ان عبارات التانيب التي تلجأ لها الاباء عند بكاء اطفالهم تترك تأثيرات ضارة على علاقاتهم الاجتماعية كان يقول الاب : « اذا قمت بالبكاء فانت لست رجلا»، او « لن تكون محبوبا اذا بكيت»، مما يزرع في نفس الطفل وخاصة البنت تعقيدات في شخصيتها حين تكبر.

دموع الطفل تعبير عن الألم أو الخوف أو الحاجة للحنان

[illegible]

الحياة والفن

افضل الطرق للعناية بالبشرة المتعبة



لتوفير الراحة والنضارة للبشرة المتعبة من خلال تنشيط الدورة الدموية كي تستعيد الخلايا نضارتها وحيويتها بفضل التقيد بالاشارات التالية:

١- قناع المواد المغذية حيث تعمل المواد المغذية المناسبة على استرخاء خلايا بشرة الوجه ويتطلب استخدام ثلاث اصناف من هذه المواد والتي تشكل قناعا مغذيا لبشرة الوجه. وفي المرحلة الاولى يتم تنظيف البشرة بشكل جيد وذلك باستخدام مواد تنظيف غنية بالعناصر المهدرجة يوضع بعد ذلك قناع المادة المغذية الذي يعمل على تنشيط الدورة الدموية في خلايا بشرة الوجه. وبعد ازالة القناع الاول يتم وضع قناع ثاني يعمل على شد خلايا البشرة ثم قناعا ثالثا يعمل على اعطاء البشرة طبقة جديدة نظرة بعد ازالة الزوائد والافرازات البشرة المختلفة.

٢- مواد تجميل منظفة: والتي تحتوي في تركيبها على عناصر تعمل على ازالة الطبقة الخارجية من الجلد المتعبة وذلك باستخدام «لوشن» يحتوي على الحليب واحماض الفاكهة المغذية والمنظفة للبشرة وبعدها توضع طبقة من معجون يحتوي على املاح معدنية مع الاحتفاظ به عدة دقائق وبعد ازالتها يتم استعمال احدى الكريمات المرطبة. وتفيد طبقة المعجون ذات الاملاح المعدنية في مقاومة التجاعيد واعادة الحيوية للبشرة.

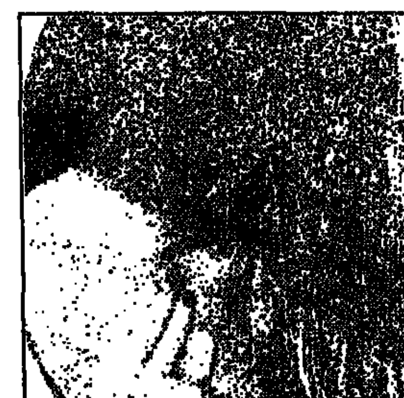
٣- العناية بالبشرة اليا: وذلك باستخدام جهاز خاص يعمل على تنشيط الدورة الدموية وازالة الزوائد الجلدية ثم يقوم الجهاز بوضع طبقة بلاستيكية خفيفة جدا على اجزاء خاصة بالوجه وعادة على الوجنتين والتي تعطي لمعانا مميزا وتعتمد سمك الطبقة على نوعية البشرة وهشاشتها ونسبة الدهون التي تفرزها وتكفل هذه الطريقة اخفاء التجاعيد التي قد تظهر على الوجه.

بعض النصائح للمرأة القيادية

● الابتعاد عن مظاهر التبرج المفتعل
● الهجوم ليس افضل وسيلة للدفاع
● تقييم العاملين بصورة متزنة ومنصفة
● عدم تجاهل نصائح لاخرين او الانتقاص من نيمتها
● اظهار العناصر القيادية بلباقة
● الابتعاد عن لمزاجية والتمسك بأقصى درجات الهدوء والسكينة

للوقاية من البقع الغامقة

تحتاج الايدي الى عناية خاصة نتيجة تعرضها المستمر لظروف الطقس المتقلبة من جفاف ورطوبة لا سيما بالنسبة لربة البيت التي تمارس اعمال المنزل المختلفة ولهذا فهي مهددة بظهور البقع الغامقة اللون على اليدين اضافة الي تشققها واذا ظهرت هذه البقع فيمكن ان تلجا السيدات الي استخدام الكريمات المغذية والتي تخفف من ظهور هذه البقع وفي حالة ان مساحة هذه البقع زادت واصبحت ظاهرة بشكل واضح للعيان فيمكن اللجوء الى الوسائل الطبية في علاجها اذ يلجا اختصاصي التجميل الى اضافة طبقة مصقولة مستخلصة من الالمنيوم او في حالات خاصة يكفي استخدام كريمات تحتوي على فيتامين A.



● للوقاية من ظهور البقع الغامقة على اليدين ينصح باستمرار باستخدام الكريمات الواقية من الاشعة فوق البنفسجية

لفائف اللحم البفتيك المحشوة



المقادير:
١ كيلو لحم احمر بفتيك
٢ فص ثوم
ملح - فلفل - مستردة
١ كوب بهريز او عصير طماطم
عصير ليمون
عصير بصل
للحشو: ٣ ملاعق عصاج
او ١/٤ كيلو لحم مفري- بصلة مبشورة - ملح - فلفل
او ١/٢ كيلو خضار مشكلة (بطاطس - جزر ...) مقطعة - ملعقة بقدونس مفرى - ملح - فلفل.

الطريقة:
١- تدق قطع البفتيك وتتبل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون.
٢- تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالخيط.
او تشوح الخضر في حالة استخدامها مع ملعقة زبدة ويضاف اليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط.
او يخلط اللحم المفرى مع البصل والملح والفلفل وتحشى به وحدات البفتيك وتلف بالخيط.
٣- تحمر وحدات البفتيك مع فصي الثوم وقطعة زبد او سمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز او عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج.
٤- ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم اما مع فرشة من الارز وتصب حولها الصلصة المتبقية او تقدم مع المكرونة الاسباجتي وتجمل بالبقدونس.

طاولات تقديم الطعام المتحركة

نماذج جمية وجذابة من طاولات تقديم الطعام تعبر عن الذوق الرفيع في تقديم الوجبات. تمتاز هذه النماذج بانها مصممة لتستخدم في المطبخ وصالة الطعام على حد سواء بفضل عجلاتها المتحركة كما انها مصنوعة من الخشب القوي الذي يقاوم تقلبات الطقس المختلفة. اما اشكالها فهي تتنوع ما بين الدائري والبيضاوي والمستطيل وتحوي رفين.

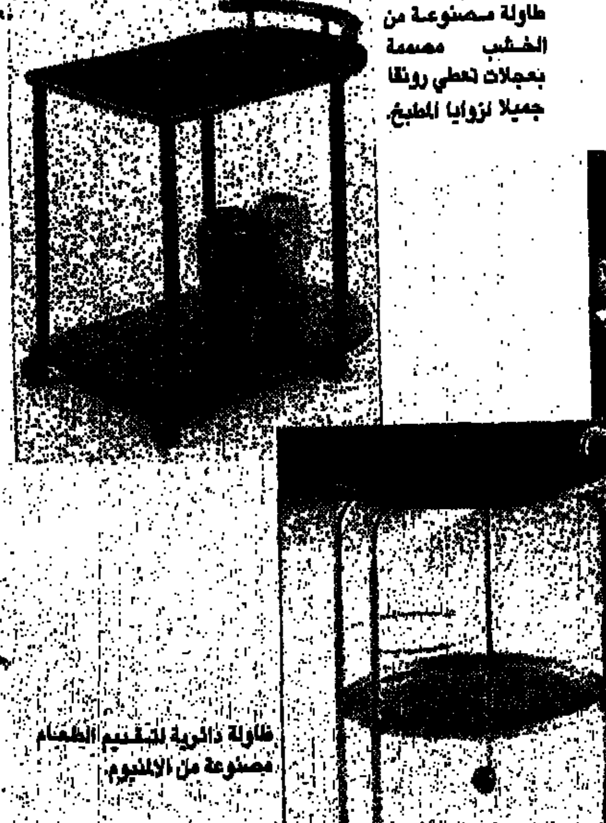
وتتوفر نماذج اخرى مصنوعة من الالمنيوم ورفوفها من الزجاج وهي في مجموعها توفر الوقت والجهد في تقديم الطعام بفضل تصميمها العملي.



طاولة خشبية صممت بطريقة كلاسيكية وهي تجمع بين ذوق الاختيار ومتانة الصنع.

طاولة من الخشب يمكن طيها بسهولة بعد الاستعمال وبذلك لا تاخذ حيزا كبيرا.

طاولة خشبية تحوي درجا لحفظ فوط المائدة.



طاولة مصنوعة من الخشب مصممة بعجلات تعطي رونقا جميلا لزوايا المطبخ.

طاولة دائرية لتقديم الطعام مصنوعة من الالمنيوم.

الحياة والفن

تسريحات للشعر القصير



١

من الملاحظ ان الغالبية العظمى من النساء والفتيات العاملات يفضلن الشعر القصير لاعتبارات اساسية اهمها الاستفادة من عامل الوقت وعدم تخصيص جزء كبير من وقتها الثمين في تصفيف وتمشيط وتسريح الشعر وخاصة في الصباح. فالشعر القصير يوفر الوقت والجهد ويعطي المرء شعورا بالراحة ويحافظ على حيويته ونضارته ويحول دون التعرض للتقصف في الاجواء الجوية العاصفة.

والشعر القصير لا يحتاج الى جهد ووقت لان خيارات تسريحه تكون محدودة وسهلة. وفيما يلي خمسة نماذج من التسريحات المخصصة للشعر القصير.

١- تسريحة عش الغراب: وهي تسريحة بسيطة وعادية جدا حيث يكون الشعر ممشطا على جانبي الوجه ويغطي الجبهة بالكامل ويمكن استخدام الاصبع في صنع خطا فاصلا بين جانبي الراس من الاعلى وجعل خصلات الشعر مائلة قليلا جهة اليمين (صورة رقم ١).

التسريحة المتألقة: ويمكن استخدام القليل من مثبت الشعر (سبراي) او جل لجعل خصلات الشعر الامامية (الغرة) ملفوفة الى الوراء ومائلة قليلا الى جهة اليمين مع تمشيط بقية اجزاء الشعر الى الخلف. ويجب ان يغطي الشعر الجزء العلوي من الاذنين.

٣- التسريحة البراقة: وهذه التسريحة مناسبة لليل والنهار على حد سواء. وهي تعتمد في الدرجة الاولى على تمشيط الشعر من الجانب وحتى الجبهة المقابلة مع ترك بعض خصلات الشعر متدلية على الجبهة. ويتم تثبيت الشعر بواسطة مثبت الشعر او الجل الذي يمنح الشعر لمعانا وبريقا خاصا. (صورة رقم ٣).

٤- التسريحة الملفوفة: وهي التسريحة التي اشتهرت في فترة الاربعينات وتعتمد على لف الجزء الامامي من الشعر وجعله مجعدا مع ابقاء المنطقة الخلفية سابلة وناعمة. (صورة رقم ٤).

٥- تسريحة الاهداب المتدلية: وهذه التسريحة مخصصة للمساء والسهرة حيث تتدلى الاهداب فوق الجبهة وحول الراس بتناسق ورقة وجمال ويفضل اضافة بعض الكريمات التي تمنح تلك الاهداب لمعانا وتثبيتها بواسطة مثبتات الشعر الدارجة . (صورة رقم ٥).





نظارتك... لاتهملي نظافتها

اذا كنت من الذين يحرصون على ارتداء النظارة - سواء كانت طبية او شمسية فلا بد وان تحرصي كل الحرص على نظافتها ، ليس هذا من قبيل الكماليات ولكن لان نظافة النظارة هي ضرورة طبية ملحة حتى لا يتدهور مستوى النظر لديك وحتى لا يصيبك الصداع ايضا، واهمس في اذنك سيدتي بان تنظيف عدسات نظارتك له اصول وقواعد ايضا، فيجب ان تستخدمي نوعية خاصة من القماش لا تخدش العدسات ولا تترك بها اي اثار تضر ببصرك فيما بعد واحرصي على عدم استخدام الورق - ايا كان نوعه - في تنظيف العدسات. ومطروح الان في الاسواق وخاصة في معارض النظارات انواع مختلفة من «الاسبراي» الخاص بتنظيف العدسات والاقمشة اللازمة لها.. ومن الافضل استخدامها حتى لا تخدش نظارتك.



هكذا من الأصل

القديم يعود جديدا

الفراء.. يخطف عقول الالمانيات

القديم يعود جديدا. فبعد غياب استمر سنوات طويلة، عاد الفراء ليسيطر على عقول النساء الالمانيات اللواتي بدأن يبحثن عن كل ما هو جديد في عالم ازياء الالبسة الفرائية. وهذا التوجه الجديد دفع مصممي ومصممات الازياء الى ابتكار وتصميم نماذج جديدة لازيائهم لموسم الشتاء الحالي.

وكانت صناعة البسة الفراء قد تعرضت لضربة قوية خلال الثمانينات بسبب تزايد المعارضة من جانب جمعيات الرفق بالحيوان ومنظمات حماية الحيوانات وشن حرب اعلامية ضد عصابات وجماعات صيد الحيوانات النادرة التي تشتهر بفرائها، مما تسبب في وقف مؤقت لعمليات الصيد. ولكن منذ بداية التسعينات عاد الاهتمام مرة ثانية لهذه التجارة السوداء المربحة ومن اشهر صائدي الحيوانات الفرائية ديتر تسورن الذي يطلق عليه لقب «ملك الفراء» الذي تعرض مجددا لسلسلة من الهجمات والانتقادات القوية من جانب جمعيات حماية والرفق بالحيوان، ولكن بعد فوات الاوان وبعد ان كان تسورن قد جمع الاطنان من فراء الحيوانات. فمخازن «ملك الفراء» امتلأت على مدى السنوات الاربع الماضية بالجلود الفرائية المتعددة الانواع. فهو ورجاله جمعوا حوالي ٤٥ طنا من فراء النمور والاسود والدببة والثعالب والفهود والارانب وغيرها وقاموا بتخزينها في مخازنهم ومتاجرهم في احدى ضواحي مدينة هامبورغ، وذلك تمهيدا لتصدير الجزء الاكبر منها الى اشهر دور الازياء وصناعة الملابس في اوروبا والعالم وفي مقدمتها «سان لوران» و«جوب» و«فيندي» التي استغلت هذه الوفرة في الفراء وقامت بعمل العديد من التصميمات وبخاصة المعاطف والجاكيتات والقبعات والشالات.

هذه الدور العالمية للازياء عرضت على زبائنها هذا الشتاء مرة ثانية وبعد سنوات طويلة من الغياب جاكيتا شتويا من فراء الثعلب بسعر ٢٥٠٠ مارك وبتصميم جديد ومتميز ومعطف من فراء الماعز بخمسة الاف مارك واخر من فراء الدب بثلاثين الف مارك.

والتوجه الى شراء المعاطف والملابس والمنسوجات الفرائية في تزايد مستمر في ضوء غياب حملات المعارضة والانتقاد والرفض.

هذا ما يؤكده اندرياس لينهارت صاحب مركز رونبيرغ ولينهارت لبيع جلود وفراء الحيوانات.

ولكن في الجهة المقابلة اعرب نائب رئيس المركز الالماني لحماية الحيوان فولفغانغ ابل عن سخطه واستنكاره لهذا التوجه الجديد قائلا «ان دخول الملابس الفرائية بقوة في الاسواق يعني المزيد من العذاب والتعذيب لهذه الحيوانات النادرة والتي كان من الاجدر العمل على حمايتها بدلا من اصطيادها لكي تتزين وتتباهى بفرائها النساء» واضاف يقول: «يبدو اننا قد بدأنا نفقد ذوقنا وانسانيتنا».

● قبعة مصنوعة من الفراء من تصميم دار «سان لوران» للازياء

● معطف ثقيل من الفراء

● فراء للتزيين وتدفئة العنق والرقبة والصدر

أزياء طويلة لشتاء بارد

تحتل ازياء الشتاء الطويلة الجانب الاكبر من اهتمامات الجنس اللطيف للموسم الحالي، حيث تجمع هذه الازياء بين الكلاسيكية والرياضية والرومانسية سواء في العمل او السهرات او اوقات الفراغ.

وكما هو الحال بالنسبة لاصناف وانواع وموديلات السيارات التي تتجدد كل عام وكل موسم، فان الازياء تتجدد بدورها مع كل موسم من المواسم وكل فصل من الفصول بحيث تلبي اذواق الجنس اللطيف الذي يتطلع دائما الى كل ما هو جديد وانيق وفريد في عالم الازياء.





● طقم من الصوف الابيض المنسوج بعناية يعكس نظرة طبيعية للمستقبل، وهذا الزي عبارة عن تنورة من الصوف وسترة من الجلد الطبيعي وجوارب طويلة بيضاء من الصوف مع حذاء بنفس لون السترة.

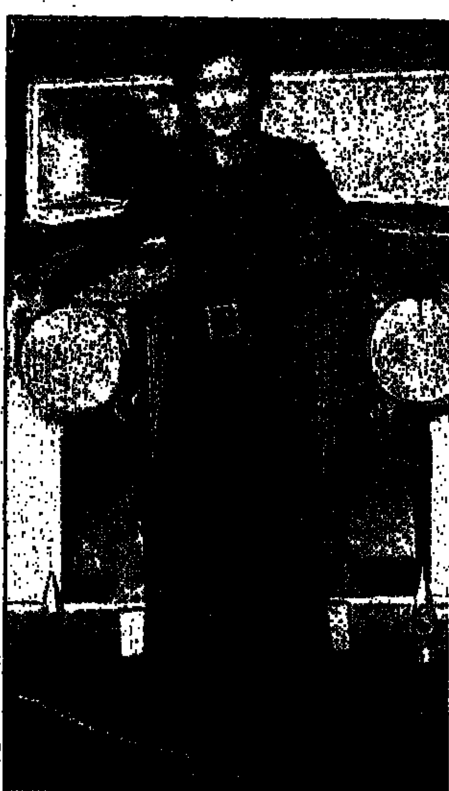


● فستان طويل جذاب وبموديل جديد وجميل وهادئ يطلق عليه اسم غابة كينزو مع سترة من الجلد من نوع «نبتي» وهو زي رياضي وخفيف وجميل ويمنح الجسم الدفء المطلوب في الطقس البارد. سعر الفستان ٤٥٠ ماركا، والسترة سعرها ٨٨٠ ماركا مع حذاء من الجلد الطبيعي من نوع سالامندر.



● زي ريفي بسيط وبالوان زاهية تعكس جمال الطبيعة مع تنورة على النمط الفلاحي وسترة خفيفة وكل هذه القطع من القطن الناعم.





● [illegible]

● طقم مختلط من ثلاث قطع باللون الخمري وهو مصنوع من الصوف الطبيعي الناعم ويمثل جمالا فريدا من تناسق الجسم وجاذبيته مع حذاء طويل من الجلد الطبيعي وبنفس لون الطقم.

هكذا من الأصل

الولادة بلا ألم

التدريبات الرياضية والتمرينات التنفسية تساعد على ولادة سهلة وسريعة

الحوامل والرياضة

الافراط في ممارسة الرياضة اثناء فترة الحمل قد يسبب مضاعفات مرضية للجهاز البولي مما يؤثر في زيادة الضغط على فقرات العمود الفقري وارتخاء الانسجة العضلية واربطتها، هذا ما اكده الدكتور بورسيه خلال دراسته على ثلاث فئات من النساء فئة النساء الحوامل اللواتي يمارسن رياضة خفيفة وفئة النساء الحوامل اللواتي يمارسن رياضة مضنية والنساء الحوامل اللواتي لا يمارسن اي شكل من اشكال الرياضة حيث تبين ان مضاعفات الالم تصل نسبتها ٧٪ عند الفئة الاولى و ١٠٪ لدى الفئة الثالثة.

« الاسواق » - القاهرة

ترتبط عملية الولادة في ذهن المراة بالالام والخوف من هذه اللحظة.. وللتخفيف من حدة الام الولادة استخدمت بعض العقاقير بالاضافة الى البنج الا انه وجد ان هذه العقاقير تسبب بعض المضاعفات للام والجنين معا. مما دفع العلماء الى البحث عن طرق ووسائل جديدة تجنب الام والجنين مخاطر العقاقير الكيماوية وذلك بالاعتماد على التمرينات الرياضية وتحديد انواع معينة من الاغذية الى جانب الجلسات النفسية.

يتحدث الدكتور نبيل حماد اختصاصي امراض النساء والتوليد عن احدث الطرق للولادة بدون الم والتي لا يزيد فيها نبض الام اثناء عملية الولادة عن ٧٠ نبضة في الدقيقة اي الاسترخاء التام اثناء عملية الولادة والتي لا تعتمد على التخدير..

وتعتمد هذه الطريقة على بث المعلومات الى السيدة الحامل حول عملية الاخصاب والحمل والولادة، وايضاح انسب الظروف التي يجب ان تعيش فيها الحامل اثناء فترة الحمل وكيفية ممارسة نشاطها اليومي بشكل يتناسب مع فترة الحمل التي تمر بها وواجبات كل مرحلة من مراحل الحمل، كل هذا يهدف الى تخفيف حدة الخوف من الولادة..

ومن جانب اخر هناك بعض التمرينات الرياضية والبدنية وبعض التدريبات على التنفس التي تساعد الحامل اثناء الولادة على الوضع في ظروف طبيعية.. حيث تقوم هذه التمرينات بتاهيل الجسم والعضلات لاستقبال هذا الحدث، وحتى تؤدي العضلات الوظائف المطلوبة منها اثناء عملية الولادة بدون بذل ادنى جهد.. حيث تساعد تدريبات التنفس على تقوية قوة الدفع للخارج ومساعدة الانقباض الرحمي اثناء الولادة.

نظام غذائي

ومن بين النقاط التي يركز عليها هذا البرنامج من اجل ولادة طبيعية بدون الم التركيز على نظام غذائي يحقق مرور فترة الحمل دون عناء او قيء وبما يسمح للجنين بالنمو بشكل جيد، حيث يعتبر الحمل وظيفة فسيولوجية مهيأ لها جسد المراة ولكنه يضفي اعباء مختلفة على اجهزة الجسم مما يدعونا الى الاهتمام بنوعية التغذية اثناء فترة الحمل حفاظا على صحة الام والجنين معا.

فالحامل بحاجة الى غذاء غني بالبروتينات والفيتامينات والاملاح لبناء جسم الطفل حيث تتطلب فترة الحمل زيادة وزن المراة ما بين ١٠-١٢ كيلو غراما.

اما ان تتحول فترة الحمل الى الشراهة في الاكل فان كان ذلك يترتب عليه العديد من المشاكل ومن اهمها زيادة نسبة الدهون التي يصعب التخلص منها فيما بعد. ولذلك يجب الا تزيد كمية الطعام التي تتناولها الحامل عن الكمية المعتادة لها قبل الحمل بحجة انها تاكل لاثنين معا..

ويعد التركيز على نوعية الطعام في الشهور الثلاثة الاولى من الامور التي يجب الانتباه اليها باعتبارها فترة التكوين بالنسبة للجنين..

كما يجب على المراة مقاومة الرغبة المستمرة في الاكل مع بداية الشهر الرابع هذه الحالة التي تسيطر على كثير من السيدات خلال تلك الفترة بارادة قوية..

وننصح بتناول الخضروات والفاكهة الطازجة والابتعاد عن اتباع اي نوع من الرجيم للاقلال من الوزن خلال فترة الحمل.. لان في ذلك تاثير مباشر على حجم الجنين. كما يجب على الحامل تناول الحليب ومشتقاته باعتبار اللبن من الاغذية المثالية التي لا غنى عنها للحامل والمرضع لانه يحتوي على الاملاح الضرورية لبناء عظام الطفل كما يحتوي على البروتينات السهلة الهضم والامتصاص والتي تساعد على نمو انسجة الجسم، ولاحتوائه على كمية الفيتامينات اللازمة للام والجنين. ويجب ملاحظة ضرورة تناول الخضروات الطازجة بكثرة وعدم طهي الخضار طويلا حتى لا تفقد عناصرها الضرورية لبناء الجسم.. وايضا يجب الاكثار من شرب العصير وخاصة عصير الحمضيات كالليمون والبرتقال فهو يحتوي على فيتامين (ج) الذي يقوي مناعة الجسم ضد الامراض ويمنع سقوط الشعر وتكسير الاظافر وتفتت الاسنان وبالنسبة للبروتينات يعد اللحم الاحمر والابيض والبيض والسمك من الاغذية الضرورية للام لانها تحتوي على البروتينات والفيتامينات والحديد وهذا يؤكد ضرورة تناول الحامل بيضة على الاقل كل يوم وكوب لبن صباحا ومساء مع اللحوم والخضروات والفواكه الطازجة. كما يمكن اضافة قليل من الخبز والبطاطا الى وجبات الحامل بكميات محدودة ومن جانب اخر يجب تجنب التوابل والملح والاطعمة الحريفة والمقلية والحلوى لان ذلك يؤدي الى انتفاخ الخلايا التي تكون عطشى للماء فيحدث التورم في الوجه والاصابع ويجب على الحامل الاكثار من السوائل ويكفي لذلك تناول ستة كؤوس من الماء يوميا على هيئة ماء وعصير فواكه والشاي اذا لم يسبب لها ذلك ارهاقا..

عوامل نفسية

وتلعب العوامل النفسية دورا كبيرا في عملية الولادة لذلك تم وضع دراسة خاصة بهذا الجانب للاهتمام بالجانب النفسي عند المراة الحامل، حيث يتم رفع قدرة السيدة الحامل على تحمل الالام الى اقصى درجة ممكنة مما يساعدها على اجتياز فترة الحمل والولادة دون معاناة تذكر كما هو الحال لدى بعض السيدات.

ومن جانب اخر يفيد العلاج النفسي باعادة دورة اللبن بعد انقطاعها وقد اثبتت الابحاث والدراسات التي اجريت في هذا المجال ذلك.. حيث ينتج انقطاع دورة اللبن لدى بعض السيدات عن بعض المفاهيم والمعتقدات الخاطئة.

بعد الولادة

واذا كانت هذه الدراسة تهتم بفترة الحمل والولادة، فهي تهتم بفترة ما بعد الولادة وكيف تعود المراة الى طبيعتها بعد عملية الولادة هذا الامر الذي يقلق الكثير من السيدات.

بداية تعد الرضاعة الطبيعية من الادوار التي تساعد المراة على العودة مرة اخرى لحالتها الطبيعية بل اكثر رشاقة حيث تستهلك عملية الرضاعة الدهون التي قام الجسم بتخزينها اثناء عملية الحمل. لذا على المراة في البداية ان تتقبل حقيقة هامة وهي ان ثدييها مليئان وثقيلان وغير مريحين الا ان هذا الشعور ينتهي فور عملية الفطام ويمكن للمراة ان تعود بثدييها الى حالتهما الطبيعية بواسطة ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تقوي عضلات الصدر.

آلام الظهر

في الشهور الاخيرة من الحمل تبدأ هرمونات الحمل في تليين اوتار العضلات والالياف في كل مفاصل الجسم وخاصة اوتار عضلة اسفل الظهر «عند التقاء العجز بالعمود الفقري» وفي مقدمة الحوض حتى يتسع الحوض ليسمح للمولود بالخروج وتعود هذه الاوتار العضلية الى طبيعتها مرة اخرى بعد الولادة ولكنها ببطء فالسيدات اللاتي قمن بالولادة حديثا دون اتباع الاسلوب السابق اتباعه في الولادة يعانين من الام الظهر والانزلاق الغضروفي اسفل العمود الفقري والالم الناتج عن التمدد الزائد في المفصل العجزي خلف الارداف وفي مفصل الحوض الامامي.

موضة قديمة!

ولتجنب مشاكل الظهر بعد الولادة يجب ثني الركبتين عند رفع الاثقال من الارض والاعتماد على عضلات الفخذين بدلا من انحناء الظهر.

كما يجب ربط حزام شديد حول الظهر في فترة الشهرين الاولين بعد الولادة ويمكن ان يقال عن ذلك عودة الى الموضة القديمة.. وعند الجلوس على كرسي يجب وضع وسادة صغيرة اسفل الظهر لتدعمه.. كما يجب النوم على مراتب صلبة، وذلك بتدعيمها بالالواح الخشبية وذلك لمنع ارتخاء الظهر.

ولعلاج الاوردة والاوعية المنتفخة يجب استعمال الاربطة الضاغطة حيث يؤدي ذلك الى تقلص جدران الاوردة حتى تعود الى طبيعتها، والى جانب ذلك يجب ارتداء الاحذية المريحة المبطنة من الداخل حتى لا تؤلم سمانة الساق.

ولكن يجب استشارة الطبيب في حالة حدوث ورم او نفور احد الاوردة عندما يصبح محمرا لان الامر في هذه الحالة يحتاج العلاج الطبي السريع.

نجوى كرم

صوت جبلي يرقص له كل الاجيال

اجرى اللقاء : محمود الداوود

هذه الفنانة لا تغني للكبار فقط، لكنها تغني للجميع.. فعلى الحان اغنياتها يتراقص كل الاجيال. بصوتها الجبلي، والحان اغانيها المميزة.

قالوا عنها (شمس الفنية) وهي كذلك بدءا من اطلالتها المشرقة مرورا بادائها الرفيع، وانتهاء بتواضعها وحبها للجمهور.

قضت في الفن خمس سنوات حتى الان من لحظة ظهورها الفعلي، لكنها وضعت قدمها من البداية على القمة فصار اسمها نجما يلمع في سماء الاغنية العربية.

زارت الاردن كثيرا وفي كل زيارة سعد الجمهور بما قدمته لهم من فن صادق... التقيناها في زيارتها الاخيرة واجرينا معها هذا اللقاء....

الفنانة نجوى كرم

احب ان اصحى على صوت فيروز

آمل في المشاركة بمهرجان جرش القادم

● لنتعرف على بطاقتك الشخصية؟

- نجوى كرم (وهو اسمي الاصلي) من مواليد ١٩٦٦ عزباء من برج الحوت وانا لا اؤمن بالابراج الا انه يقال انهم خياليون وعنيدون ولديهم حدس غريب.

● يعتقد البعض بوجود صلة قرابة بينك وبين الفنانة نبيلة كرم والفنانة ليلى كرم فهل هذا صحيح؟

- لا يوجد اية صلة قرابة وربما لتشابه الاسماء اعتقدوا ذلك.

● يقال انك متاثرة بسميرة توفيق. فما مدى تاثرت بها - ان كان ما يقال صحيحا؟

- انا معجبة جدا بالفنانة سميرة توفيق ولي الشرف ان اكون تلميذة سميرة توفيق لكنني نجوى كرم والافضل ان امارس فني من هذا الخط.

● متى ظهرت على الساحة الفنية؟ ومن له الفضل في ظهورك؟

- بداية ظهوري الفعلية كانت عام ١٩٨٩ وصاحب الفضل في ظهوري هي الشاشة التلفزيونية وموهبتي والحمد لله واجتهادي.

● تميزت باللون الجبلي.. فلماذا اخترت هذا اللون؟ ام انه اختير لك؟

- اللون الجبلي يمثل وطني... وانا لبنانية لذا اخترت هذا اللون.

● وضعت نجوى كرم اسمها في قائمة الاسماء الفنية اللامعة في الوطن العربي فهل حققت طموحات وماذا تتمنين؟

- لا زالت اطمح الى اشياء كثيرة، واتمنى ان اكون موجودة في جرش.. واتمنى لنفسي ان اكون دائما متواضعة لاصل الى الاهداف التي اطمح اليها.

● الاغنية اللبنانية بالذات اصبحت الان سيدة الاغنية العربية.. فلماذا برأيك؟

- لان هناك نجوما كثيرون في لبنان، فيكفي ان يغني كل منهم اغنية لتتسيد الاغنية اللبنانية الساحة الغنائية.. كما ان الاغنية اللبنانية معروفة منذ زمن ليس بقصير فحين كان عمالقة الفن في مصر يؤدون اغنياتهم كان في لبنان عمالقة اخرون ولا يزالون امثال الفنان الكبير وديع الصافي والفنانة الكبيرة السيدة فيروز.

● بصراحة - هل تغارين من شهرة بعض الفنانات اللبنانيات الان ودخولهن كمنافسات لك؟

- ابدا لا اغار من ذلك وانا اؤمن ان كل انسان ياخذ نصيبه في الحياة.

● هل قمت بعمل مسرحية غنائية.. وهل تحبين هذا النوع من الاعمال الفنية؟

- لم اعمل مسرحية غنائية... واطمح فعلا لهذا العمل بالذات ولكن الفترة الزمنية التي مارست فيها الفن قصيرة.. والايام امامنا وان شاء الله نحن بصدد تحضير عمل كهذا ولكنه قيد الدرس ولم ينفذ بعد.

● في كل دولة لك جمهور.. فاين شعرت انك حققت جماهيريه اكثر؟

- لكل جمهور نكهته الخاصة، وبما انني اغني اللون البلدي الاصيل لا بد ان الجمهور الاصيل سيحب هذا اللون الذي اؤديه ولهذا السبب كان لي في كل بلد زرته جمهور مميز.

● هل دعيت لمهرجان جرش.. وكم مهرجانا شاركت فيه؟

- شاركت في مهرجانين (تشرين في سوريا وقرطاج في تونس) ودعيت مرتين لجرش ولم اشارك لانني دعيت قبل المهرجان بشهر وهذا الوقت غير مناسب لتحضير عمل كامل يليق بمكانة مهرجان جرش، واعتقد ان الدعوة كانت شبه رفع عتب واتمنى ان تكون الدعوة القادمة جدية وان كانت جدية اتمنى ان تكون قبل ٦ اشهر حتى اكون على مستوى المهرجان.

● هل لك انتاج جديد قائم (كاسيت) وكم البوما غنائيا صدر لك حتى الان.. وما هي اخر الاغنيات التي قدمتها؟

- اخر كاسيت سيصدر لي سيكون اوائل الربيع القادم ويحمل عنوان (انا معكم) وسيكون ان شاء الله عبارة عن مواويل وفلكلور... وصدر لي قبله ثلاثة البومات غنائية... اما اخر اغنية اديتها هي (حلم الثار) وهي اغنية وطنية وعرضت في مناسبة عيد الاستقلال في لبنان.

● اين مشاركاتك السينمائية؟

- لم اشارك في اعمال سينمائية.. وعرضت علي بعض هذه الاعمال ورفضتها لان السيناريو لم يكن حسب المطلوب ولو عرض علي دور مناسب ساوافق وافضله ان يكون غنائيا فاحب ان اقدم بدوري كمطربة اكثر من ان اؤديه كممثلة.

● المراة اللبنانية ذاقت المر من الحرب الاهلية اللبنانية والظروف جعلتها امراة سياسية. فما هو تعليقك على هذا؟

- ارجو عدم الاستهتار بسياسة المراة ورغم انني تهربت من السؤال ان المراة وكانها بدات تهتم بالسياسة فانا اعتقد ان الدماغ البشري دماغ واحد ان كان للرجل او للمراة انما الذي حجب المراة عن سياسة الامور سياسيا هو اهتمامها بشؤون اخرى فاذا ما حاولت ان تؤدي واجباتها السياسية فانها ستنجح.

● ما هي احلى مناسبة غنيت فيها؟

- مهرجان تشرين في سوريا مؤخرا وقبله مهرجان قرطاج ١٩٩٢.

● معك ثلاث وردات... فلمن تقدمينها؟

- الاولى لامي لانها تاتي في المرتبة المفضلة بعد ربي... والثانية لايماني الذي يدفعني للوصول فنيا... والثالثة لكل جمهوري... واقدم وردة رابعة للانسان الذي يشرف على مكياجي وتسريحتي فباتيني قبل ان اصل اليه السيد عزيب والذي يستحق مني هذه الوردة.

● ما اثر الشهرة على حياتك العامة؟

- لم تؤثر علي كثيرا... الا انها حرمتني من حياتي الخاصة وانا انسانة تربيت في بيئة محافظة وبقيت بكل فخر محافظة على شعار البيئة.. وشهرتي حجبتني عن ممارسة حياتي الخاصة وهي الضريبة التي يدفعها الفنانون. وهذا لا يعني ان للشهرة اي اثر سلبي مباشر علي.

● الجمال مهم للفنانة.. فكيف تخرجين من هذا الاطار الشكلي الى المضمون؟

- بالنسبة لي الجمال كمال ولكنه ليس اساسيا.. واساس الفن للمطربة يحسب من صوتها وموهبتها وبعد ذلك ياتي دور التبرج والجمال فالاطلالة مهمة والحضور مهم. وبالنتيجة فان الجمال الداخلي هو الافضل لانه ينعكس على الخارج.

● اغنية تحبين سماعها قبل النوم واخرى تحبين سماعها اول الصحيان؟

- قبل النوم لا احب سماع الاغاني ولا احب سماع الموسيقى لان اعصابي تتوتر ولكن عندما اصحو لا استطيع شرب فنجان القهوة الا على صوت السيدة فيروز.

● هل من كلمة اخيرة؟

- كل الشكر للجمهور الاردني الحبيب الذي استقبلني بالترحاب والتهليل ولم افاجأ بهذا الشيء لانني اعرف كرم الجمهور الاردني وذوقه الفني الراقي واشكر صحيفتكم لاستضافتها لي واملي بلقاء يتجدد مع الصحافة الاردنية.

القراءة على السرير تهيج الاعصاب

حذر اختصاصي الاعصاب في جامعة كولن الالمانية البروفيسور الدكتور يورغين اشوف من ان من يطيل القراءة والمطالعة وهو مستلق على السرير ومستند على ذراعه وكوعه ان يضع في الحسبان احتمال تعرضه لاثارة وتهيج العصب الحسي في كوع الذراع، ويقول ان من يلجا الى المطالعة والقراءة باستمرار على السرير وهو بهذه الحالة يجد نفسه مضطرا في نهاية الامر لاجراء عملية جراحية في ذراعيه للتخلص من الالام الحادة الناجمة عن توتر وتهيج العصب الحسي في منطقة الكوع.

المرأة اليمنية حققت المشاركة في الحياة العامة وتطمح للمساواة

عاشت النساء في اليمن لمدة طويلة بعيدا عن المشاركة الفعالة في مشاريع التنمية والحياة العامة والتي بدأت تتسع مجالاتها بعد وحدة اليمنين الشمالية والجنوبية ومنذ عدة سنوات فان رياح التغيير اخذت تهب على اليمن الموحدة وظهرت نشاطات عديدة احتلت فيها المرأة مكانة مرموقة والتي قد تغير على الارجح من العزلة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي عاشتها اليمنيات لعقود طويلة.

مجلة باري ماتش الفرنسية زارت اليمن وخرجت باستطلاع شامل عن المرأة اليمنية حيث كانت بداية اللقاء.



● نزهة عائلية على شواطىء عدن. فاليمنيات في الشطر الجنوبي اكثر تحررا من اليمنيات في الشطر الشمالي رغم ارتداء الحجاب.

في احدى الصالات مع ما ينوف على مائة امراة وذلك في احدى بيوت صنعاء، ومنذ دخولهن الصالة خلعن الحجاب ليظهرن سافرات وبدت معالم الميكياج على وجوههن كما ان رائحة العطور الغربية كانت تفوح في ارجاء الصالة.

اما مناسبة هذا الجمع الكبير من النساء فكانت المشاركة في احدى حفلات الزفاف وقد حملن في ايديهن حقائبهن التي تحتوي على نبات القات المستخدم من قبل الغالبية العظمى من السكان، الرجال والنساء على حد سواء اضافة الى ادوات الميكياج ومواد التجميل والعطور الغربية بينما ظهرت فتاة شابة وسط القاعة والتي دفعتها هذه المناسبة الى ممارسة الرقص ابتهاجا بهذه المناسبة وبدأ الجميع يشاركها الرقص الشرقي. ويعتبر مثل هذا النمط من الاحتفال في مناسبة الزواج نادرا منذ سنوات ليست بعيدة اما اليوم فيبدو ان التغيير اخذ يشمل حتى بعض العادات الاجتماعية كان الخروج عنها يثير قضية كبيرة وخاصة بالنسبة الى فئة النساء.

وفي شوارع صنعاء نستطلع على ملامح النساء مظاهر التغيير في كل شيء من نمط اللباس الذي كان في الماضي يشمل جميع اجزاء الوجه باستثناء العينين بينما اصبح اليوم هو نمط اللباس الغربي الى المشاركة في نشاطات العمل المختلفة جنبا الى جنب مع الرجل، وتلتقي النساء في فترات ما بعد الظهر في احدى بيوت الصديقات ليمارسن مضغ نبات القات الذي لا يخلو الان من حقيبة يد اية سيدة يمنية. وتعتبر مدن تعز وعدن وحضرموت اضافة الى العاصمة صنعاء من المدن التي تخرج فيها نسبة عالية من النساء سواء للعمل او التسوق او حتى التنزه وهو ما لم يكن سائدا منذ سنوات اذ ان الوحدة اليمنية احدثت تغييرات مهمة في المجتمع اليمني وخاصة في المجال الاجتماعي وكان فيه نصيب المرأة كبيرا من هذا التغيير كما تم احداث تعديلات على الدستور فيما يتعلق بحرية المرأة في قطاعات العمل المختلفة. فعند الخروج الى الاسواق نشاهد نسبة عالية من اليمنيات وقد خلعن الحجاب وتعطرن لكن لا يمكن ان تتطور علاقة المرأة بالرجل وتبقى ضمن اطار تبادل الحديث ووجهات النظر في شؤون البلاد المختلفة.

والجبال التي تحيط بمدينة صنعاء تزرع بمجملها بالقات والذي يعتبر الغذاء الروحي لجميع اليمنيين بمختلف طبقاتهم الاجتماعية وحتى خلال جلسات العائلة الخاصة فان جميع افراد الاسرة يمارسون عادة مضغ القات وقد لا يذكر الزائر لليمن بالحياة البدوية والقبلية التي ميزت حياة اليمنيين الاجتماعية سوى مشاهدة بعض البدو بلباسهم التقليدي وهم يتسوقون في شوارع حضرموت. ويشاهد ايضا في عدن النساء اليمنيات وقد ظهرن باللباس الغربي دون ان يشعرن بالحرج من جراء خلع الحجاب اذ ان نظرة اليمني تجاه المرأة تغيرت بشكل عام وبدأ يهتم بقضايا اكبر من قضية لباس المرأة وبات الان بالامكان التقاط صور لليمنيات بلباسهن الغربي.

هذا وما زالت بعض العادات الاجتماعية تسير على نمط واحد دون تغيير حتى في مدينة صنعاء اذ عند اقامة حفلات الزفاف فانه يتم فصل النساء عن الرجال ولكن لدى فئة تعد نسبتها ضئيلة في صنعاء فانه يترك للمرأة والرجل حق الاختيار لدى الزواج وهذه الفئة هي الاكثر تعليما والاغنى ماديا والتي سنحت لها اوضاعها المادية للسفر والتنقل ومشاهدة اوجه التطور في دول العالم المختلفة وتقول احدى الفتيات اليمنيات اننا نتكلم ونتبادل وجهات النظر مع الشباب حول شؤون حياتنا المختلفة فعصر السلطة الذكورية قد بدأ يتلاشى شيئا فشيئا واخذت المرأة اليمنية تخوض غمار العمل في مجالات عديدة: التعليم، الصحة، قطاعات الهندسة وحتى على مستوى مجلس النواب ما زلنا نطالب الحكومة ان تضاعف من مشاركة المرأة في الحياة السياسية لانها تعتبر مربية الاجيال القادمة وتقع عليها مسؤولية كبيرة في تطوير وتغيير وجه البلاد.

وأما بالنسبة الى «لانا» التي تبلغ من العمر ٢٧ عاما فهي تتكلم الانجليزية والفرنسية اذ

دكتوراه في القانون وتحاضر بالحجاب

انها تنتمي الى احدى العائلات اليمنية الجنوبية وقد ولدت في بريطانيا ولم تمضي في عدن سوى سنوات قليلة حيث غادر والداها البلاد بعد الدخول السوفياتي لليمن الجنوبية شانها شان الكثير من العائلات المتعلمة التي غادرت البلاد بعد سيطرة النظام الشيوعي على شؤون البلاد. وبعد ان طافت «لانا» الكثير من دول العالم، فرنسا واميركا ودول عديدة قررت العودة الى بلادها بعد الوحدة اليمنية وتعلق «لانا» على ذلك قائلة: «لقد لزمني الامر ستة اشهر كي اتمكن من اقناع والدي بالعودة الى اليمن، بينما فضل شقيقي الاقامة في باريس اما انا فقد عدت الى اليمن» وتضيف لانا قائلة: «لقد امضيت اكثر من شهرين كي اجد عملا مناسبا ينسجم مع كفاءتي العلمية اذ اعمل الان مستشارة ادارية لدى وزارة التطوير والتنمية ثم في مكتب مدير البرامج التطويرية التابعة للامم المتحدة وانا الان متزوجة منذ عام من رجل اخترته بنفسي، وواجهت الكثير من المشاكل كي اجمع بين كوني ام وفي نفس الوقت عاملة اما الان فقد اخذت هذه الظاهرة تزول وتتقلص تدريجيا بفضل ارتفاع نسبة التعليم والانفتاح على العالم الخارجي، وتطمح الكثيرات من اليمنيات بعدم انجاب اعداد كثيرة من الاطفال والحكومة تشجع على ذلك كي تستطيع تلبية احتياجات السكان حسب قدراتها الاقتصادية المتوفرة.

ورغم نداءات الحكومة اليمنية ومناشدتها السكان لتحديد النسل الا ان الفئة المتعلمة والمثقفة هي التي تلتزم بالحد من الانجاب لانها اكثر قدرة ووعيا بواقع البلاد الاقتصادي، فما زال متوسط عدد افراد الاسرة في المناطق الريفية يتجاوز عشرة افراد. وتقول احدى مدرسات الجامعة اليمنيات واصفة مدى الحرية التي تعيش فيها المرأة في اليمن «ان المرأة اليمنية تطمح بالمشاركة في تطور اوجه الحياة المختلفة، فهي تعيش بالنمط الذي تريد دون ممارسة ضغوطات اجتماعية كبيرة كانت سائدة في الماضي لكن المشكلة تغيير نمط التفكير السائد على المستوى المحلي».

وتقول رضية وهي طبيبة اسنان تبلغ ٣٥ عاما وتنتمي الى احدى العائلات اليمنية المعروفة في صنعاء: «كنت الفتاة الاولى في اسرتي التي قررت خلع الحجاب والخروج سافرة الوجه. وقد مارس والدي ضغطا كبيرا كي التزم باللباس التقليدي اذ انه يخشى من ردود فعل المجتمع الذي نعيش فيه رغم افكاره التحررية» وبعود تاريخ لباس الحجاب

● بعد الوحدة لم تصبح التخلص من الحجاب من النشاط المقلق لدى المرأة اليمنية في ارتداء الملابس.

صفار البيض وعصير الليمون للبشرة الدهنية

يمكن الاستفادة من صفار البيض في مجال العناية بالبشرة وذلك لعمل «ماسك» لبشرة الوجه الدهنية عن طريق خلق صفار بيضة واحدة مع ملعقتين صغيرتين من عصير الليمون الطبيعي في المساء قبل التوجه للنوم مع عدم الاقتراب من محيط العينين والشفاه. يترك القناع MASQUE لمدة عشرين دقيقة قبل شطف الوجه بالماء الدافىء المضاف اليه ملعقة صغيرة من الخل.

ويمكن للسيدات اللواتي يعانين من البشرة الدهنية اللجوء الى هذه الطريقة مرة واحدة في الاسبوع على مدى اربعة اسابيع وذلك للتخلص من الافرازات الدهنية على البشرة والتي تفقدها لمعانها ونضارتها.

الخميس ١ شعبان ١٤١٤هـ
الموافق ١٣ كانون الثاني ١٩٩٤م
العدد (١٦٣) السنة الثانية

التقليدي اليمني والذي يطلق عليه اسم «الشرشف» الى حقبة حكم الاتراك وتضيف طبيبة الاسنان رضية ان اللباس هو تقليد اجتماعي ليس له مغزى ديني لدى اليمنيين الذين يخشون من اثارة انتقادات الاخرين اذا ما خرجت المرأة سافرة وعلى الوجه الاخر نجد فئة اخرى من النساء المتعلمات اللواتي يلتزمن بالعادات والتقاليد فهذه المدرسة في جامعة صنعاء والمتخصصة في حقل القانون تقول: «انني اخترت لباس الحجاب لانه لا ينقص من مكانة المرأة بل هو مؤشر على مدى استجابة المرأة للعادات والقيم الاجتماعية وحماية لها من التجريح الذي قد يصدر عن الاخرين» وتضيف هذه المدرسة انني اعطيت محاضراتي وانا مرتدية الحجاب «الشرشف» وهو الزي التقليدي للمرأة اليمنية.

ان هذا الوسط الذي تعيش فيه المرأة اليمنية حيث تدخل الجامعة وتسافر وتعمل في حقول مختلفة يبقى لباسها التقليدي رمزا اجتماعيا لا اكثر كما تقول رضية التي تضيف: «قبل وصول الاسلام الى اليمن كنا نعيش ضمن قبائل بدوية تحكمها عادات وقيم اجتماعية لكن مع وحدة اليمن وتطور الحياة السياسية ان الاوان كي نغير من بعض هذه العادات» واما الفتاة «عزة» التي انهت دراستها الجامعية في علم النفس من جامعة صنعاء فانها تشعر بالفخر لانها تنتمي الى اسرة متعلمة ومثقفة اذ ان والدها يعتبر التعليم بالنسبة الى الفتاة اساسا واستقرارا لحياتها المستقبلية وتقول «عزة»: «ان المرأة اليمنية تعتبر بمثابة الملكة في البيت لها احترامها وتقديرها من قبل الرجل الذي اصبح اليوم لا يشعر بالحرج في مد يد المساعدة لها داخل البيت. وقد نص الدستور اليمني على حق المساواة بين الرجل والمرأة ورغم ذلك فان عدد حالات الطلاق مرتفعة في اليمن ويتولى الاب، حسب القانون رعاية الطفل حتى بلوغه سن السابعة وبعدها يقرر الطفل مع من سيعيش الام ام الاب».

ان المشكلة والعائق في تطور حياة المرأة اليمنية هو الاعتراف اجتماعيا بمشاركتها العمل الى جانب الرجل وللوصول الى هذه الغاية فان غالبية النساء اليمنيات يتفقن ان التعليم هو الوسيلة الاجدر لتحقيق هذه الغاية ورغم ان التطور في حياة المرأة في اليمن يسير بخطى بطيئة الا انه يتجه نحو المسار الصحيح فاعداد المدارس في تزايد مستمر ان القانون جعل التعليم الابتدائي الزامي للجميع رغم انه ما زال عاجز عن ايقاع العقوبات المناسبة بحق المخالفين. وترى النساء اليمنيات ان التعليم للمرأة هو الذي سيحدث التغيير في حياتها في شتى المجالات مما سيؤثر بطريقة او باخرى على قطاعات المجتمع الاخرى ككل.

وعزة المدرسة الجامعية والمتزوجة من مدرس جامعي امضيا سنوات طويلة في كندا حيث تلقيا التعليم العالي وقررا العودة الى اليمن بهدف استثمار ما اكتسباه من جوانب ايجابية في الحياة الاوروبية ومحاولة احداث تغييرات في الوسط الاجتماعي وكذلك في الوسط الذي يعملان فيه. ويعمل زوج عزة رئيسا لكلية الطب في جامعة صنعاء التي خرجت منذ عام ١٩٧٩ وحتى الان ٥٠٠٠٠ طبيبا ويشغل منصب نائب وزير الاعلام اليمني امرأة وهي واحدة من النساء اللواتي احدثن ضجة في اليمن بسبب ظهورها سافرة على شاشة التلفزيون ومعظم النساء اليمنيات لا يشاركن في العملية الانتخابية لانهن يرفضن وضع صورتهن الشخصية على الهوية الانتخابية وتقول نائبة وزير الاعلام اليمني «عمات العليم»: «ان المشكلة ليست في العلاقة بين الرجل والمرأة على المستوى العائلي فالامور تسير على ما يرام لكن المشكلة في العلاقة بين الطرفين خارج البيت اذ يرفض الرجل مشاركة المرأة له بل يجب ان تكون تابعة للرجل حسب وجهة نظره وهذا ما ترفضه الطبقة المتعلمة من النساء وهنا يبدأ الصراع لكن النصر سيكون لصالح مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة وهذا ما نطالب به بالحاح».

في الجزء الجنوبي من اتحاد نسائي ذو تاثير كبير بينما في الجزء الشمالي فلا يوجد سوى جمعية تهتم بشؤون المرأة على نطاق محدود. ومنذ اتحاد الشطرين الجنوبي والشمالي اصبح نشاط الاتحاد النسائي اكبر ومدى مساهمته في الحياة العامة اوسع لكنه يبقى بحاجة الى مزيد من التطوير والديناميكية اذ ان قضية المرأة اليمنية هي في مطالبتها بالمشاركة في الحياة السياسية، ففي الشطر الشمالي اصبح للمرأة حق الاقتراع منذ عام ١٩٨٣ ومع وحدة اليمن اصبح هذا الحق اكبر اتساعا وفاعلية واما اليوم فيبلغ عدد النواب من فئة النساء في اليمن عشرة نائبات وجميعهن من الشطر الجنوبي اللواتي كن ضمن مجلس النواب في اليمن الجنوبي قبل الوحدة اليمنية.

وعمات العليم، التي تشغل منصب نائبة وزير الاعلام منذ عام ١٩٩١ فقد عملت قبل هذا التاريخ في الاذاعة ثم مسؤولة قسم البرامج في التلفزيون اليمني ولذا فهي تعتبر الرائدة في حركة تحرير المرأة اليمنية وتقول عمات العليم: «لقد انهيت دراستي في العلاقات العامة من القاهرة ثم حصلت على درجة الماجستير من واشنطن في العلاقات الدولية وحين شغلت منصب مدير قسم البرامج التلفزيوني اليمني عام ١٩٧٠ كانت اعد المرأة اليمنية الوحيدة التي تشغل مثل هذا المنصب اما اليوم فيوجد حوالي ٢٨ امرأة يعملن في مناصب مشابهة» وتضيف نائبة وزير الاعلام حينما بدأت عملي فان زملائي من الرجال كانوا يبدون امتعاضهم وعدم رضاهم معتقدين انهم هم الافضل والاجدر بهذا المنصب وهذا نابع من عقدة السلطة الذكورية التي نشاوا وتربوا عليها. وحينما تزوجت كنت انا الذي اختار شريك حياتي دون ضغوط من قبل اسرتي وحينما اكتشفت ان الامور لا تسير على ما يرام قررت طلب الطلاق بعد عامين من زواجي ولم اعد للعيش مع عائلتي ووالدي بل قررت العيش في بيت مستقل مع اطفالي وهذا النمط من حياة المرأة اليمنية غير مالوف اجتماعيا ويواجه بالرفض والنقد من قبل جميع فئات المجتمع اليمني ويشارك في الاتحاد النسائي نساء من اليمين ونساء من اليسار وجميعنا نعمل من اجل نصرة المرأة اليمنية نحو حياة افضل ومشاركة اوسع في تطوير اليمن الموحد».



● جانب من حياة سكان حضرموت واحدث ما فيها من بناء عمراني.





● المرأة اليمنية الحديثة في في ست لقطات مختلفة: من اليسار الى اليمين وردية مدرسة الحقوق، وعزة خريجة جامعية وعمات العليم نائبة وزير الاعلام اليمني ولانا لقمان مديرة قسم البرامج التنموية التابعة للامم المتحدة وشقيقة مرشد النائبة السابقة ووهيبة صبرا الطالبة من الحزب الاشتراكي.

الوحدة اطاحت بكثير من المفاهيم والعادات القديمة

الرجل لم يعد يجد حرجا في مساعدة زوجته في اعمال المنزل



● احد المساجد القديمة في صنعاء.

وجبة آخر الليل خطارة

يحذر خبراء التغذية من ان من يستيقظ في منتصف الليل بصورة متكررة ويذهب الى الثلاجة لتناول ولو كمية قليلة من الطعام بسبب شعوره بالجوع يغامر بتكوين كتل دهنية في انحاء مختلفة من الجسم وبخاصة في منطقة الارداف وتقول خبيرة التغذية بوزارة الصحة الالمانية البروفيسورة يوبيت شتيرن ان ما يتناوله المرء من طعام في ساعة متاخرة من الليل يتحول فورا الى مواد دهنية تتركز في معظمها في الارداف ولهذا فان هذه الخبيرة تدعو الناس وبخاصة النساء الى عدم تناول اية وجبات غذائية بعد الثامنة مساء.

الخميس ١ شعبان ١٤١٤هـ
الموافق ١٣ كانون الثاني ١٩٩٤م
العدد (١٦٣) السنة الثانية

هكذا من الأصل

أحلام

قصة بلا نهاية !

عرفت كل شيء في حياتي الا الحب .تعلمت ، مارست الرياضة، كتبت الادب، اقمت علاقات اجتماعية...

وفي هذه الدوامة نسيت قلبي او على الاصح ركنته جانبا لعل القيود المفروضة من المجتمع هي السبب في ذلك فالفتاه ... لا يجب ان تحب .. الانثى يصبح ان تفعل 'كذا' وما الى ذلك .. او لعل السبب يعود الى رغبتي في ان اكون مثالية ، نقية او ربما لرغبتي في متابعة الدراسة او .. او.. او .. الاسباب متعددة ولكن النتيجة واحدة .. قلب مع ايقاف التنفيذ.

في المدرسة المختلطة رافقت الكثيرين ، كانت علاقة البراءة تفرض على الجميع التعامل كزملاء رغم وجود بعض الخارجين عن هذه العلاقة ومع ذلك لم اسمح لنفسي او لاي منهم تخطي هذا الحاجز.

في الجامعة كان الباب مفتوحا بشكل اكبر .. زملاء .. اساتذة .. رفاق غربة .. متطفلون .. شركاء عمل ميداني ...موظفون ... اقارب.. وما الى ذلك ، هناك من حاول اقتحام القلب وفشل والكثيرون حاولوا ان يلهوا انفسهم .. فكان الصد هو الاجابة .

وفي قمة انشغالي بالدراسة والبحث ، في زوبعة العاصفة بدا امامي وقد كان امامي منذ زمن .. الا انه الان وجه جديد ، شخص اخر .. هل تغير ؟! كلا انه هو كما عرفته وكما عرفه الجميع من زمن .. اذن ما يصدر ازاءه هو من ذاتي .. من داخلي ... حاولت ان اخفي مشاعري .. ان اتجاهلها لكنني فشلت ، لقد كان هناك شيء اشبه بالقوى الخفية تشدني اليه .. تجعلني انتشي فرحا للقائه .. لارتعد خوفا لغيابه .. كل ما يميل اليه ويلفت نظره اصبح في دائرة اهتمامي.. الوانه المفضلة غلبت على ملابسي .. مطربته المفضلة احتلت جزءا كبيرا من اشرطتي الخاصة .. حاولت ان اقلع هذا الفرح المزروع بداخلي .. حاولت ان ابتر تلك المشاعر قبل ان تكبر ..ولكن مع كل جهودي وطاقتي .. فشلت .. نعم اعترف وبكل زهو انني فشلت .. انه الفشل الاكبر في حياتي ولكنه فشل ذو مذاق خاص.. ربما اكون فشلت لانني من داخلي رغبت بهذا الفشل وما ساعدني على ذلك انني اكتشفت بان الانقلاب في حياتي رافقه الانقلاب نفسه في حياته .. اصبحت نظراته الخاصة الصامتة تقول الكثير ونظراتي الحائرة تروي له القصص والحكايا .

كسرت دائرة الجمود ونثرت الفرح من قلبي في كل الزوايا .. الصباح غدا اجمل .. الماء بدا اروع بنجومه .. الزهور تلونت من جديد .. وجهي اصبح اروع .. هل يعقل ان يضفي ذلك السحر - الذي يسمى الحب - كل هذا الجمال على الانسان والطبيعة والوجود ؟! اجل انا اعترف وللمرة الاولى بانني احب .

وتمر الايام كالطيف ، اجمل الساعات كانت تلك التي يكون موجودا فيها رغم عدم خصوصية الحديث بيننا ودون اعتراف صريح من احدنا للاخر .. اكتشف المقربون منا امرنا .. لان عيون المحب تكشفه كما يقولون .. اضفى سرورنا فرحا على من يحبوننا بصدق .. اما الحاسدون - وهم كثير - فلاموا وعتبوا واختلقوا ما اختلقوا من قصص وروايات لا اساس لها من الصحة.. لا اخفي انني شعرت بالحزن على نفسي في البداية ، الا انني - وكسابقة لم تحدث في حياتي - ضربت بكل الكلام عرض الحائط خصوصا انني لم اتعد حدود الادب والاخلاق والشمائل التي عرفت بها ..

ولكن الايام لا تسير بوتيرة واحدة .. اذ اقترب موعد رحيلي من البلد التي كنت ادرس فيها للحصول على الشهادة التي افتخر باهدائها لاهلي الذين وثقوا بي وارسلوني الى ما بعد حدود الوطن لاحصل عليها وبتفوق ..

والان .. اسال نفسي .. ماذا بعد؟!.. فبالرغم من كل نقاط الالتقاء والاتفاق في المشاعر والافكار والطموح الا ان الفارق الزمني والمكاني بين رحلتي ورحلته في الحياة كبير فامامه الكثير حتى يصبح مسؤولا عن نفسه ومن ثم عن غيره .. اما المسافات الفاصلة بين الاماكن فهي تتعدى حدود شارع عن شارع او مدينة عن مدينة انها المسافة بين وطن ووطن .. ومجتمع واخر ..

يا الهي .. ابعد كل هذا الركود في قلبي المسكين ، يبلى بحب لا استمرار له..؟!

قد ترغبون بمعرفة نهاية الحكاية ان قصة حبي ليس لها نهاية ، وعن وضعي الان فانا هنا بين اهلي استلمت وظيفة واتابع مسيرة حياتي اما هو فما زال هناك ينهل من معين العلم ..

الا ان ما في قلوبنا ما زال قائما رغم المسافات ورغم الزمن .. وهذا الحب الكبير في قلبي مقترن بامل دائم بلقاء ابدي ...

● الزنبقة السمراء



شركات التجميل تفضل النساء الناضجات

لم تعد شركات التجميل تركز في حملاتها الاعلانية على الفتيات بقدر تفضيلها للنساء الناضجات ممن تجاوزن الـ ٣٥ من العمر فهذه شركة ريفلون كبرى شركات مستحضرات التجميل الاميركية والتي تجاوزت مبيعاتها السنوية مؤخرا ١,٤٦ مليار دولار ما تزال مخلصة للممثلة ايزابيلا روسيليني البالغة ٤١ عاما. السبب على ما يبدو يتعلق بالمصداقية التي تضفيها النساء الناضجات على المستحضرات التي يقمن بترويجها اضافة الى ان المستحضرات تلقى الرواج الاكبر بين النساء اللواتي تجاوزن ربيع العمر.

المرأة والجمال الطبيعي !

إن كل فتاة تستعذب عندما يقال لها انها فاتنة او جميلة، حتى وإن كانت على العكس من ذلك. على ان هذا الاطراء قد يقصد به جمال الخلقة او الخلق وربما الاناقة ليس إلا: فمن هنا يتعين علينا ان نستشف ما المراد بالجمال هل هو استخدام المساحيق المتباينة الالوان او وضع باروكات الشعر، والرموش الاصطناعية، او اجراء عمليات التجميل بغية اخفاء التجاعيد او ما شابه ذلك؟ او التردد بكثرة على صالونات الكوافير لاجراء التسريحات المتنوعة الملفتة للانظار؟ او ابتياع الالبسة الجاهزة المستوردة من اوروبا وغيرها باسعار باهظة؟

إن الإمعان والافراط في العمل بمقتضى هذا الاعتقاد، يستهوي معظم الإناث، ليس في مجتمعنا فحسب بل وفي المجتمعات الاخرى، حتى ممن حباهن الله بنعمة الجمال المميز لاعتقادهن بان الجمال الطبيعي غير كاف، بل لا بد من الاعتماد ايضا على الاضافات التجميلية، مع انها ادوات ومستحضرات ذات استعمالات مؤقتة وسريعة الزوال وبخاصة المساحيق، فسرعان ما تتبدد من جراء استعمال الماء او الملامسة او بسبب العمل والتجوال خارج نطاق المنزل، بفعل حرارة الجو في الصيف وبفعل التعرض المباشر لسقوط المطر في الشتاء. فحينئذ ينهزم ما يدعى الجمال المزيف (اللاطبيعي) ويبقى الاصل على اصله وهو الجمال (الطبيعي) على الوضع الذي انفطر عليه. سيما وان الله تعالى جعل لكل مخلوق خلقة ينفرد بها عن الاخر، بنسب متفاوتة في الجمال والإبداع.

فالإنسان عند بارئه هو افضل المخلوقات.. وفي هذا الصدد قال تعالى (وخلقنا الإنسان في احسن تقويم) لذا على كل إنسان ذكرا كان ام انثى ان يرضى ويطمئن لما وهبه الله من مزايا جميلة او غير جميلة في تكوينه الجسدي، إذ ان الاهم من هذا كله هو جمال الخلق والعقل وزينته التي تاتي في المقام الاول. حيث يقال العقل زينة، وجمال الشكل لا يغني عن زينة هذا العقل فالعقل السليم الراجح هو اساس الحياة وكينونتها في ظل عيش طبيعي مثمر، يمكن الإنسان السوي من القيام بدوره تجاه ذاته وبارئه ومجتمعه الذي يعايشه في رحلة عمره. وبالتالي فإن ادوات الزينة ومقدارها ونوعيتها واقتناء المزيد من الحلي والمجوهرات والالبسة الجميلة الثمينة وارتداء ما يبرز منها المفاتن او (العورات) ليس هو سر الجمال وإنما ينظر للإنسان ابتداء وعلى مر العصور من حيث ما يتمتع به من رجاحة في العقل من غير تجاهل للجمال الطبيعي الرباني او التقليل من شانه.

■ تغريد مراد

LAMAISOIN

محلات لاميزون وكلاء ثريات كريستال عصفور

كتبت - عبير الخريشة

قال السيد حسام اسماعيل صاحب محلات لاميزون انه لا يفكر في رفع اسعار مبيعاته عند فرض ضريبة المبيعات مشيرا إلى ان المستهلكين سيجدون صعوبة في تقبل الضريبة في البداية غير انهم سيعتادون عليها في نهاية الامر.

والمعروف أن شركة المنزل (لاميزون) هم الوكلاء الوحيدون لثريات كريستال عصفور والتي تصنع في مصر في مصنع يعد من افضل المصانع في العالم ويعمل فيه حوالي ٢٣٠٠ عامل وهذا المصنع يصدر إلى جميع انحاء العالم والذين يقبلون على شراء منتوجات هذا المصنع يعتقدون انها صناعة اجنبية لكنها صناعة عربية مصرية نفتخر بها.

واكد السيد حسام على ان منتوجات المنزل من الهدايا كالبراويز النحاسية والخشبية والفضيات والسيراميك والزجاج اليدوي الملون والصناديق النحاسية والخشبية...الخ. تصنع جميعها في مصر وان المادة المحلية ليست في مستوى جودة المستورد.

واشار السيد حسام ان سبب تصنيعها في مصر يرجع إلى ، وفرة المواد الخام ووجود الايدي الفنية الماهرة التي تتقن هذا الفن، وقال بان هذا النوع من المنتوجات ذو تكلفة مرتفعة وكذلك قيمة الجمارك المفروضة عليها تسببتها غالية الامر الذي يجعل من الإقبال عليها محصور بفئة معينة وهي التي تقدر السلعة الجيدة منوها إلى ان الهدف من التعامل في هذا المجال ليس التجارة او الكسب فقط وإنما حب في الفن ذاته.

الجدير بالذكر ان ثريات كريستال عصفور تعرض في قاعة المختار وقاعة البتانية للاحتفالات بفندق الاردن وكذلك في قاعة النبطين للاحتفالات في فندق عمرة. واضاف السيد حسام انهم على استعداد تام لتلبية جميع الطلبات الخاصة للدوائر ودور العبادة بالاشكال والاحجام المختلفة المطلوبة.

الدنيا حظوظ

برج الجدي

نجحت في تامين موقع مميز لك في العمل. فحاول استثمار هذا الموقع بحكمة للوصول الى مراتب اعلى، ولا تنتظر حتى ياتي النجاح اليك.

برج الدلو

ستسمع قريبا عبارات مديح وثناء تجعلك في قمة السعادة، لكن العبارات لن تغير للاسف من وضعك المادي.

برج الحوت

شخص يبوح لك بكل اسراره لثقته الكبيرة فيك فحاول ان تطمئنه بانك لن تفشي تلك الاسرار لاحد.

برج الحمل

تابع العمل لتحقيق اهدافك، ولكن احرص على عدم استخدام القوة في تحقيق هذه الاهداف. وانت بصدد التعرف بصديق جديد.

برج الثور

سوف تتمكن من تجاوز ازمة تواجهك وما عليك الا التحلي بالصبر، فالفرج ات قريبا.

برج الجوزاء

لاتتدخل فيما لا يعنيك حتى لاتجد مالا يرضيك فالمشكلة التي امامك ما هي الاسحابة صيف سرعان ما تنقشع.

برج السرطان

ستكتشف العديد من المفاجات مع شريكك الجديد. والامل كبير بالا تترك هذه المفاجات اثرا على اتفاقاتك مع الاخرين.

برج الاسد

انت متفق مع القرار الذي اتخذه شريكك في العمل. والمرجو ان لايكون هذا الاتفاق الاول والاخير بينكما. مستقبل ناجح بانتظاركما فلا تتردد بالبحث عن اتفاقات جديدة.

برج العذراء

الطلب الذي تقدمت به لشغل الوظيفة حظي بموافقة المسؤولين ولكن بشروط. فكر جيدا قبل الاعلان عن موافقتك او رفضك لهذه الوظيفة.

برج الميزان

حدث سعيد ومبهج ينتظرك، فحاول الاستفادة من هذا الحدث واستثماره بشكل جيد لرفع شانك.

برج العقرب

انت تعرف بلا ريب مصدر قوة منافسك ومكان هذه القوة. فحاول وقدر الامكان تحديد خطواتك قبل القيام بها حتى لا تتعرض للخسارة واحرص في الوقت نفسه على ان تكون ثقتك بنفسك وبالنجاح قوية وعندها سيكون النصر حليفك.

برج القوس

ستجد نفسك مضطرا لانفاق مبلغ كبير من المال لتحقيق هدف ما تصبو اليه، لكنك تفشل هذه المرة في تحقيق هذا الهدف فلا تياس وسيكون النجاح حليفك في المرة القادمة.

كلمات متقاطعة

كلمات افقية:-

١- من اسماء الله الحسنى - نصف (خميس) - تجدها في (رواية) - صواريخ صينية حشرة فراش (معكوسة). ٢- من المقاييس (معكوسة) - لعبة - من فنون الغناء - من الفراعنة - من الاسماك. ٣- وزير مستبد - لتفجير القنابل - نصف (نزيل) - متشابهان سجن (معكوسة). ٤- لفظة الم - تجدها في (الجبل) - للتعريف - قلعة بالقاهرة - احد الوالدين. ٥- شاعر عربي - من الزهور - متشابهان - كرة - طائرة حربية. ٦- الام (معكوسة) - يساير (معكوسة) - مدينة بالوجه البحري (معكوسة) - ثعبان - مرض صدري. ٧- الهو (مبعثرة) - من الزهور - موسيقار عالمي (معكوسة) - اله فرعوني. ٨- رحالة عربي - حرفان متتاليان - صديق - يزهو (معكوسة). ٩- انا (مبعثرة) متشابهان - من كتائب الجيش (معكوسة) - متاجر. ١٠- مفر - اصمت (معكوسة) - نستجيب - للاشارة - احد مجانين الكوفة (معكوسة). ١١- اله - مادة في معجون الاسنان (معكوسة) - عملة اجنبية - عشق - موسيقار عالمي. ١٢- ولاية اميركية - عملة عربية (معكوسة) - لين (معكوسة) - صغير يقرر (معكوسة). ١٣- للنصب - طيور ليلية - صاروخ فرنسي - من الزهور (معكوسة) - نصف (بحور). ١٤- من القيشاني - طائرة تدريب - صاروخ اسرائيلي. ١٥- يرغم - ثلثا (وبر) - نصف (وصية) - نصف (القوم). ١٦- للنداء (معكوسة) - مكوك فضاء اميركي - امشي (معكوسة). ١٧- زعيم نازي - للتفسير - للنسيج - من الانسجة - يتمم. ١٨- ثلثا (يوم) - صبي (معكوسة) - من المعادن - كبابجي - احد الوالدين (معكوسة) - من حروف الجر. ١٩- لحظة الم - للنداء (معكوسة) - تليفون - متشابهان - دكاكين. ٢٠- القذف يكافح - مخترع الراديو. ٢١- راهب روسي ماجن - ضمير المتكلم - متشابهة - مكاسب (معكوسة). ٢٢- شاعر عربي، ضمير (معكوسة) - حيوان ضخم (معكوسة) - ملكة مصرية. ٢٣- حرف هجائي - عندنا - رحالة برتغالي (معكوسة) - روب (معكوسة). ٢٤- نصف (لندن) - تجدها في (يداوي) - اعترض (معكوسة) - اله. ٢٥ - شاعر يوناني - من الانبياء - عالم نحوي.

كلمات راسية:-

١- من سور القران الكريم - زوجة رمسيس الثاني - قصة (معكوسة) - انسكب (معكوسة) ٢- عملة ايطالية - متشابهة - بواسطتك - من الحلويات - متشابهة. ٣- تجدها في قمار - من الملابس - ماء عذب احتسي. ٤- والي مصر - جارية لهارون الرشيد - شهر ميلادي (معكوسة) - للشرط. ٥- لعبة رياضية (معكوسة) - عبر - نغمة موسيقية (معكوسة). ٦- من الكواكب (معكوسة) - فيلسوف وجودي - مواشي (معكوسة) - يعتدل. ٧- شقيقي - مكوك فضاء اميركي - يعالج. ٨- تجدها في (فرحة) - رسائل ثقيلة - تحيتي - وقيس (معكوسة) - رمز جبري - رمز جبري. ٩- في المصانع (معكوسة) طائرة حربية اسرائيلية - من انواع الفحم - تحب (مبعثرة) جب. ١٠- لقياس المسافات - نصف (جليس) - نصف (رائع) - من الاشجار - الاسم الاول للشاعر ابو ماضي. ١١- تجدها في (الوري) - محافظة مصرية معكوسة - للنداء ضعف (معكوسة). ١٢- للندبة - نقص - مكوك فضاء اميركي - من الفواكه - للنداء - شهر عربي (معكوسة) . ١٣- من حلي النساء (معكوسة) - رجل دين - ارتدى - سوسنة - احلو (مبعثرة) - للشرط. ١٤- من الاشجار - مشروب مهدئ - هضبة سورية (معكوسة) - لعبة رياضية (معكوسة). ١٥- فرعون مصري - من الزهور - تتكاثف. ١٦ كنوز (مبعثرة) - عملة اجنبية - سواعد - للنهي - احضن. ١٧- نغمة موسيقية (معكوسة) - حرف جر (معكوسة) - اصرار - جبس (مبعثرة) - من الالوان. ١٨- تهز - طائرة هليكوبتر - يحطم (معكوسة) - لحفظ الصور - نصف (اصناس). ١٩- رياضة روحية - صلب - يقرا - متشابهة - يحيا - (معكوسة). ٢٠- مملوء - من العملات - مدينة المانية - نجمي - احد الوالدين. ٢٢- القامر - اله مصري قديم - همجي - انسان الي (معكوسة). ٢٣- متشابهان تهرب - ينضب (معكوسة) - يسفل - نظم وهب (مبعثرة) - حيوان مائي (معكوسة) - للنداء - قط (معكوسة). ٢٥- من البطالة - يثقفه (معكوسة) - ولايات - القمر في تمامه (معكوسة)

مافيش يابنتي أحسن من شربة الفول

المراة اقل قدرة على التنافس الرياضي

اوضح تقرير طبي فرنسي ان التركيب الفسيولوجي للمراة لا يتناسب والرياضة العنيفة التي تحتاج لجهد كبير، الامر الذي يجعلها غير قادرة على منافسة الرجل في العاب القوى. فالمراة بشكل عام اقصر سيقانا من الرجل كما وان قلبها ورئتها اصغر وحوضها اعرض اضافة الى ان قوة عضلاتها تقل عن الرجل بـ ٤٠٪ .

مع ملاحظة اخرى تتعلق بزيادة نسبة الدهون في جسمها.